

مهارات احتواء المراهقين



# المراهقون المنزعجون



د. مصطفى أبو سعد

استشاري نفسي وتربوي

مدرب في مهارات التنمية الذاتية



دليل عملي في

المهارات التربوية للتعامل مع المراهقة



مهارات احتواء المراهقين

# المراهقون المنزعجون

دليلك نحو المهارات التربوية  
الهامة للتعامل مع المراهقة

د. مصطفى أبو سعد

استشاري نفسي وتربوي

مدرب في مهارات التنمية الذاتية



هذا الكتاب  
إهداء إلى



إذا كان أنفـس ما في الوجود علم في كتاب  
فلماذا لا تقوم بإهدائه لمن تحبهم ١٩٠٠

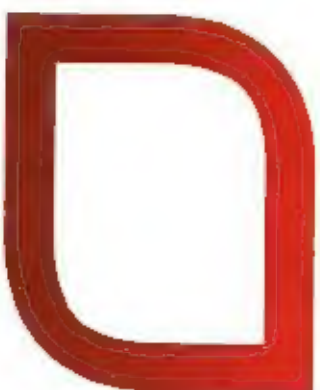


# بين يدي كتابي الغالي



منذ سنوات عديدة ومع نجاح كتابي الحاجات النفسية  
للطفل.. وأنا ألقى دعوات وطلبات للكتابة عن  
المراهقة..

لقد كنت ومازلت مقتنعا بموقفي الذي اتخذته آنذاك  
أن كتابا واحدا عن تربية الطفل لا يكفي لتشكيل ثقافة  
تربوية تبني المهارات وتغير القناعات وتؤسس المبادئ  
الإيجابية في التربية وبناء العلاقة مع الطفل..



ورغم أنه كانت لدي العديد من الدورات عن المراهقة إلا أنني أثرت بناء مشروع  
واستكماله عن تربية الطفل أولا اعتقادا مني أن هذا هو الأساس.. فإذا أحسنا تنشئة  
طفل فلن تكون لدينا مشاكل مع المراهق..

وبفضل الله أكملت جزءا كبيرا من رؤيتي الخاصة بتربية الطفل من خلال ٦ كتب في  
تربية الطفل و٥ إصدارات سمعية.. و٣ برامج مرئية.. و١٢ برنامجا إذاعيا..  
وأمام إلحاح الواقع التربوي وما عاينته في زياراتي للعديد من الدول العربية والغربية  
والوقوف على معاناة الأهل مع أولادهم المراهقين وجدت نفسي متحفزا لبناء رؤية  
جديدة لمشروع تربوي خاص بمرحلة المراهقة..

المراهقون المزعجون... أول باكورة لهذه الرؤية.. أبدأ بها بإذن الله سلسلة من الكتب  
التربوية الموجهة للمربين والتي تعالج سن المراهقة من خلال فهم المرحلة وتغييراتها  
والتنبيه لأخطاء الكبار والتي تبدأ من رؤيتهم وانطباعاتهم حول المرحلة وتنتهي  
بسلوكياتهم ومواقفهم...



المراهقون المزعجون... هذا العنوان لي معه رؤية وقصة..

المراهق يزجج الكبار بسلوكياته الجديدة التي تختلف عن سلوكيات طفل قاصر..

الموقف

المراهق يتصرف تصرف المراهقين...

الواقع

الكبار ينزعجون من هذه التصرفات الجديدة..

النتيجة

هي مشكلة الكبار إذن.. فهم اختاروا الانزعاج..

التحليل

كون السلوك يزجج لا يعني - بالضرورة - أنه انحراف وخطأ

رسالتني

رؤيتني

قصتي

لقد حقق كتابي (الأطفال المزعجون) توفيقاً من الله فاق التوقعات لدى الجميع يكفي أن أعطي معلومة واحدة وهي: نفاد ١٥٠٠٠ نسخة خلال أربعة أشهر.. مع العلم أن الكثير من الدول تطلبه ولكن نجد صعوبة في الاستجابة للطلبات..

هذا النجاح والتوفيق ( وهذا من فضل ربي ) جعل أخي الطيب والمتحمس جدا لهذه السلسلة التربوية الأستاذ أحمد شرجي - مدير عام شركة الإبداع الفكري - مصرا على اختيار ( المراهقون المزعجون ) عنواناً، ولأن رأي الخبراء يهمني وفي الاستشارة بركة اخترته عنواناً وبالله التوفيق..

ولا يقوتني هنا أن أشاركك أخي القارئ أختي القارئة شعورا خاصا... وتجربة جميلة تؤسس لخلق طيب بين الناس..

حين جلست للكتابة وتنسيق الأفكار وترتيب المادة ووضعت تصورا للكتاب وجدت نفسي أمام ثلاث كتب هذا أولها وفي ظرف شهرين أنجزت ٧٠٪ من الكتب الثلاث وحمدت ربي على هذا التوفيق والحماس الذي يجعل الإنسان ينجز بقوة.. أما الخلق الطيب وسر هذا الحماس والتوفيق الرباني فهو أخي الغالي وصديقي العزيز وأستاذي الكريم المعطاء الدكتور طارق السويدان الذي كان له الفضل بعد الله في هذا التحفيز بكلماته الدافعة وتشجيعه المستمر وثقائه الطيب والذي وصل أفاقا بلا حدود.. فهو لا يقوت لقاء عاما أو خاصا إلا وذكر كتبتي بالخير وأثنى عليها ونصح الناس باقتنائها وتوج هذا بتخصيص حلقة ببرنامجي المتميز (علمتني الحياة) على قناة الرسالة خلال رمضان المبارك ١٤٢٠هـ.. تحدث بتفصيل عن كتابي الأطفال المزعجون..





إن رأي الدكتور طارق السويدان ليس مجرد رأي ولكنه تاج أعتربه .. لأنه صادر عن خبير  
ممارس ذو خبرة طويلة في التعليم والتربية والإدارة.. وهو أيضا معروف بتشدده  
الكبير في قبول الأفكار والكتابات والدورات التي لا ترقى للمعايير العلمية أو تخالف  
أمرا من مقاصد شريعتنا الإسلامية أو تمس عقيدة المسلم... وهكذا عرفته... ولذلك لا  
يسعني في هذه المقدمة إلا أن أسأل الله له التوفيق ودوام الصحة والعافية وأقول له: إن  
بصماتك واضحة وإنجازاتك تشوق ما تنجزه المؤسسات والجماعات.. وإنك - ولانركي  
على الله أحدا- رجل بأمة.. وشكري لك بلا حدود ودعائي لك لا ينقطع.



ولقد علمتني الحياة وطالما ذكرته في برامجي المكتوبة والمسموعة والمرئية أن الكلمة الطيبة والتشجيع والتناء يحقق المعجزات في النفس البشرية... وجعلته شعارا في رؤيتي التربوية... ومن هذه المنطلقات أقدم ثنائي وشكري:-

١- أخي الأستاذ يوسف المساعيد حفظه الله فهو الذي ساعدني لتحويل جزء أساسي من هذا الكتاب من مادة مسموعة إلى مادة مكتوبة..

٢- أخي الأستاذ أحمد الشريجي الذي كان المحفز الأساس لبدأ كتاباتي عن المراهقة والذي يسر كل التحنيات لإخراج هذا الكتاب للنور..

٣- أخي المبدع أسامة أسعد الفارس الذي ارتبط اسمي باسمه في كتيبي الأخيرة والذي يضع بصماته الفنية وإبداعاته المتميزة في تصميم صفحات الكتاب التي أعتبر كل صفحة منه لوحة وتجفة فنية.. وأشكره على صبره لكثرة متابعاتي وحماسه لإخراج الكتاب في أرقى حلة..

٤- جنود خفية كان لهم الفضل بعد الله في توفير كل الأجواء لراحة نفسية وهدوء وقدرة رائعة على إسعادي ومتابعة إنجازاتي بالتشجيع والتقدير والاحترام.. فلهم كل التقدير والحب والامتنان...

في هذا الكتاب حاولت عرض موضوع المراهقة بتفصيلات بسيطة وواضحة بعيدة عن الحشو وبأسلوب قابل للاستيعاب والتنفيذ والممارسة التربوية داخل الأسرة...

### واستهدفت من خلال طرحي:

- ١- تشكيل مفاهيم صحيحة وعلمية تتسم بالإيجابية في الرؤية لهذه المرحلة...
- ٢- تحسين العلاقة بين المربين والمراهقين مما يساعد على معالجة أغلب المشكلات والصراعات بينهم..
- ٣- بناء الثقة بين أطراف العملية التربوية وهذا أساس هام في التربية الإيجابية..

والله أسأل أن يحقق ما نتوخاه من هذا الإصدار.. ويجعله لبنة في الاستقرار الأسري..

مصطفى أبوسعد

الكويت - رجب ١٤٣١ هـ - يونيو ٢٠١٠ م



# الفهرس التفصيلي

الموضوع	الصفحة	الرقم
المقدمة	3	
الفهرس	8	

## الباب الأول

1

### ما الذي يجب أن تعرفه عن المراهقة؟

17

الفصل الأول	ماذا تعني المراهقة؟	19
	ماذا تعني بالمراهقة (Adolescence) ؟	20
	الفرق بين البلوغ والمراهقة	21
	المراهقة مرحلة انتقالية حاسمة	22
	اقسام المراهقة	23
	خصائص طبيعية للمراهق لكنها تقلق الكبار	26
الفصل الثاني	التي تغير...	31
	النمو الجسمي: التغيرات التي تظهر على المراهق في ناحية النمو الجسمي	32
	النمو العقلي: التغيرات التي تظهر على المراهق في ناحية النمو العقلي	34
	النمو اللغوي: التغيرات التي تظهر على المراهق في ناحية النمو اللغوي	35
	النمو النفسي: التغيرات التي تظهر على المراهق في ناحية النمو النفسي	36
	النمو الاجتماعي: التغيرات التي تظهر على المراهق في ناحية النمو الاجتماعي	37



39	دور الأهل في مقابلة احتياجات النمو	الفصل الثالث
40	أولاً: دور الآباء والمربين في مقابلة احتياجات النمو الجسمي	
42	ثانياً: دور الآباء والمربين في مقابلة احتياجات النمو العقلي	
43	ثالثاً: دور الآباء والمربين في مقابلة احتياجات النمو اللغوي	
44	رابعاً: دور الآباء والمربين في مقابلة احتياجات النمو النفسي	
45	خامساً: دور الآباء والمربين في مقابلة احتياجات النمو الاجتماعي	
49	مشكلات المراهقة	الفصل الرابع
53	1 - المراهقون يتحدثون (أموري الشخصية - أسراري - أسئلة المحقق - أصدقائي - ملابسي - وقتي - اقتناعي - الاعتذار لي - حريتي - مصروفي - تفوقي الدراسي - ابتزازي عاطفياً - سلوكيات أكرهها في والدي - واجبات اجتماعية - الخوف الزائد علي - خوف بلا حدود - التمييز - التحيز - التنقيب - ثقتي بنفسي - قنوتي - حاجتي للاقتداء)	
64	2 - مشكلات أخرى (حوار وإنصات - الخلافات الوالدية - تسلط الأم) • مشكلات خاصة تشكو منها الفتيات (ماذا يريدان ؟ - زينتي - صراحتي)	
68	3 - شكوى الآباء من الأبناء (ابني طيبعي أم...؟ - ابني تغير!! - لم تكن هكذا في سنه !! - يقول الخبراء.. ولكن!! - الرقابة - سلطتنا!! - حيرة)	
73	بعض المشكلات التي يعبر عنها الآباء بخصوص أبنائهم: (عناد وتحد - التعدي على دور الأب - هل انتهت مهمة الآباء؟ - أصدقاء ابني - إدارة الوقت أم إضاعته - مصروف ابني - ابني والارتباط بالصحية الصالحة - بقرة حلوب)	
77	قواعد أولوية في التعامل مع ما يقلقنا من مظاهر المراهقة	
79	إرشادات للتعامل مع مشكلات البلوغ	
80	إدارة مرحلة المراهقة	
81	شهادات إدراك الآباء لتغيرات أبنائهم المراهقين	



## الباب الثاني

2

85

## الصدام مع المراهق

89	ماذا يريد المراهق؟	الفصل الأول
91	أه كم نجهل احتياجات أبنائنا	
93	ماذا يريد المراهق؟	
94	● إدارة مرحلة المراهقة:	
94	1 - آباء غائبون عن أبنائهم	
95	■ 13 سلوكا يبعد الوالدين عن أبنائهم المراهقين	
97	■ 7 أمور تشغل الآباء عن أبنائهم	
98	2 - رحلة في أعماق عقل المراهق:	
98	■ احتياجات أولية وأساسية للمراهق	
99	■ متطلبات والدية تجاه الاحتياجات الأولية	
100	■ 5 منطلقات للحوار حول مرحلة المراهقة	
101	■ كيف يتحدث المراهق مع نفسه (9 حوارات ذاتية)	
102	3 - أجمل لحظة في حياة المراهق	
104	4 - ماذا يريد الأهل والمربون من المراهق؟	
105	■ 9 ممارسات لا تحقق المطلوب	
107	انفعالات المراهق	الفصل الثاني
109	العوامل المؤثرة في انفعالات المراهق	
110	كيف نتعامل بإيجابية مع انفعالات المراهق؟	
112	التوافق النفسي عند المراهق	
113	متى يكون الأهل السبب في إثارة الانفعالات السلبية لدى المراهق وتراكمها وكتبها؟	



- 114 15 أسباب سلبا في ممارسات الوالدين بسبب تدميرنا لشخصية الابن المراهق  
(الصراخ النابت والنوم ، الاوامر الكيفية التهديدات السحرية التسميم  
المقارنة المبالغة في الوعد سوء الظن بالمراهق الاتهام - العقاب والعنف الى  
التحريم الانعقاد المستمر - التحذير)
- 121 6 مظاهر للعنف مع الاناء
- 130 11 وسيلة لتحقيق المشاركة المعادلة بين الآباء والمراهقين

133

- 135 نتائج الصدام مع المراهق التمرد والعدوانية المقاومة لحصبة الانطوائية  
والاستسلام والضعف والطاعة التلامحودة
- 137 أضرار الصدام مع المراهق ؟
- 138 مشكلة هروب المراهقين
- 140 متى يحدث الصدام مع المراهق ؟
- 140 أولا : طبيعة المتغيرات التي تعرقها مرحلة المراهقة
- 143 ثانياً : عندما تستخدم الآباء وسائل متنوعة
- 146 ثالثاً : عندما لا يتم احسانهم الثمانيه ولا نسيها و نسيها
- 149 رابعاً : عندما تعرض عليهم ما تريد بلغة الأمر المباشر
- 152 خامساً : عندما يطلب منهم فعل أشياء في وقت يمارسون فيه أشياء ممنوعة
- 155 سادساً : عندما تركز على اصطبات الستات

157

- 162 • كيف يتعامل معهم ؟
- 163 • الحاجات النفسية للمراهق
- 165 • نصائح من ذهب
- 167 • ادوة مرحلة المراهقة
- 167 5 خطوات لتدريب المراهقين على الانضباط
- 169 6 امور يجب تلاسها من الوالدين لانضباط الاولاد



## الكتاب الثالث

173

## تشجيع المراهق

3

175

## تقدير الذات

## الفصل الأول

176

ما هو تقدير الذات ؟

178

سواء تقدير الذات

183

## أهمية التشجيع في حياة المراهق

## الفصل الثاني

185

فما هو التشجيع ؟ وكيف تشجع المراهق ؟

186

لماذا تشجع المراهق ؟

188

على ماذا أشجع ؟

189

ما هي أنواع التشجيع : التشجيع العدائلي التشجيع لمديبة المشجعات الرسمية  
تشجعات السطاطية المشجعات الاجتماعية

193

## أكتسب عادة التشجيع

## الفصل الثالث

195

1 - اكتب رسالة

199

2 - عثر عن أصحابك

200

3 - امدح لإجازات

202

4 - شجع المبادرة

204

5 - مكافأة الذات

207

6 - حافظ على صورتك

209

7 - ستجيد لغة الحسد



المهارات

211

مهارات الاتصال

- 217 • دراسة عميقة
- 219 • عناصر عملية الاتصال
- 220 • أنواع الاتصال
- 221 • معايير الاتصال الفعال

- 225 • لماذا نتجاد مع المراهق - 9 أسباب لحاوره المراهق
- 226 • كيف يكون حوارك إيجابياً؟
- 227 • خطوات لامتلاك مهارة الحوار
- 229 • مدمرات للحوار مع المراهق

مهارة الإتصاف للمراهق

- 233 • المراحل التي تمر بها عملية الإتصاف
- 234 • مواصفات للإتصاف الإيجابي
- 235 • فوائد للإتصاف الإيجابي
- 236 • طرق لتحسين مهارة الإتصاف الإيجابي
- 238 • تعلم .. مستويات الإتصاف
- 239 • وصفه لتعبير الناس منك
- 241 • مع الحبيب المصطفى صلى الله عليه وسلم

- 247 • ما هو الإقناع ؟..
- 248 • مجال الإقناع يكون بالداخل وليس بالإرغام
- 249 • 15 خطوه لتكون مقنعا ..
- 251 • مع الرسول ﷺ المقنع



255

## البيئة الداعمة

- 258 • ما هي البيئة الداعمة. 5
- 260 مواصفات البيئة الداعمة التي نريد +
- 260 أولاً: بيئة قائمة على الحب
- 261 11 وصفة + الطريق إلى الحب
- 264 ثانياً: بيئة قائمة على الحوار
- 266 ثالث بيئة تربي على تحمل المسؤولية 1 - التدريب على الاختيار 2 - تربيته  
بالمشغل 3 - مراجعته الذات 4 - لا تفرط في لدال والحمية 5 - احرم  
خصوصيات المراهق وحموقه
- 275 رابعاً: بيئة تحمي المراهق من الوقوع في المماريات
- 277 خامساً: بيئة تختبب الانتماء
- 280 • مع الحب المضطى
- 281 • إمام يشمني ويشتم المصلين يوم الجمعة
- 282 سادساً: بيئة التوقعات فيها إيجابية
- 284 سابع بيئة تربي من خلال المواقف الحياتية
- 286 ثامب: بيئة تعلم المهارات الحياتية
- 288 تاسع: بيئة تشجع المراهق على أن يكون هو
- 289 • 3 خطوات لساء تصدير ذاتي لدى اذلك
- 290 عاشرأ: مواصفات أخرى



- 296 يتدخل عند ظهور أحد المظاهر الآتية.
- 296 1 العزلة المبالغ فيها (عزلة طبيعية عزلة مرضية)
- 298 2 الحزن والقلق والتوتر
- 300 3 التشاؤم والسلبية
- 302 4 - انخفاض مصاحي في الاداء المدرسي
- 303 5 فقدان المتعة بشكل عام
- 304 6 الإدمان
- 305 7 السخلي عن الأصدقاء
- 306 8 فقدان الشهية
- 307 9 عادات سلبية

- 312 إدارة مرحلة المراهقة
- 312 13 سببا وحيها للمبادرة بطلب المساعدة
- 318 • من الذي يتدخل؟
- 321 • ماهية المساعدة ؟ • تصمّمهم أولاً • انصت لهم
- 322 • عبر الأحياء • حاورهم • قدم الحلول • اخبرهم عن تحريكت
- 324 • غير الروتين • اشركهم في نشاط • علمهم ل لاحظاء فرص للتعلم
- 326 ما هي السلوكيات غير السليمة في مخاضة المراهقين؟





ما الذي يجب  
أن تعرفه عن  
المراهقة



1

الفصل الاول



ماذا تعني المراهقة؟







## المراهقة مرحلة انتقالية وحلقة وصل بين الطفولة والرشد

### ماذا تعني المراهقة (Adolescence) ؟

المراهقة هي لعب العربة برجع إلى الخلف " رهاق " و يعني دنا وقرب، فاصطلاح امراهق من جهة اللغة يعني مرحلة الابتعاد عن الطفولة والاقتراب من مرحلة الرشد وابعاده

أما المراهقة في علم النفس فتعني التدرج والاقتراب من ايصبح انساني والعقلي والنفسي والاجتماعي، وانفرد يحصل الى اكتمال ايصبح في تلك الحقبة بعد سنوات عديدة قد تصل إلى لعشر سنين

وهي مرحلة نمو جسمي وعقلي ونفسي واجتماعي متلاحقة وميسارة، ولذلك يحتاج المراهق الى فهم خصائص مرحلة نموه ومشكلاته المتعددة الساحة عن قلة خبرته في التعامل مع متطلبات النمو واحتياجاته النمائية .



## المرحلة بين البلوغ والبرائة

أما

يصبح العدد الحسية، واكتساب معالم  
حسية جديدة، تميل بالطفل من مرحلة  
الطفولة إلى مرحلة الرشد

فالبلوغ يصاحبه تغيرات خارجية  
وداخلية في جسم المراهق نفسه، ويقتصر  
البلوغ على ناحية واحدة من نواحي النمو  
الجسدي وهي الناحية الحسية.

تنتهي مرحلة وسط تقع بين سر الطفولة  
وسر الرشد وهي مرحلة انفسية بتقل  
عنها المراهق وهو طفل غير ناضج  
جسمياً وعقلياً وانفعاليّاً واجتماعياً -  
الى انفس يندرج نحو النضج الكامل،  
وحصوله الاستقلال والاعتماد على  
النفس وإننيات الذات

بلوغ مرحلة  
النضج الجسدي  
لا يعني  
بالضرورة بلوغ  
مرحلة النضج  
العقلي والنفسي  
والانفعالي





المرافقة مرحلة انتقالية حاسمة

مع ان بعض هذه مرحلة طبيعية، يحب ان يضر به كل من لا اب هذه المرحلة بعد حاسمه في حياة الابن المستقبلة

لأنهم مزيج من الطغوة والسبب ومرحلة  
استعيرت في النمو الحسي والعقلي  
والنفسى والاجتماعي لذلك الصراع  
الداخلي أبرز ما يميز هذه المرحلة

لأنها مريحة فعال وحيرة ومغير فيسولوجي وحبها  
تحتفظ الجسم والاعضاء السريعة فيظهر على  
المرأه ان عرجس محله كمنصور وسرعة عصب  
ويصير إلى العدم

لأنها مرحلة مهم فيها ينبغي تقييم الخاصة وتحديد  
الاتجاهات هي الحياه وبني وجهة نظر أولية معناه  
الأشخاص والأشياء والأحداث ومعنوم أن التوجه  
بحسب الكمالات فهو لا استقرار بينه قسرين الخلو

لأن المشكلات والصعوبات التي يمر بها  
مرافق بحاجة إلى فهم، وربما لا يحسن  
لكبار سماعها، وقد تترك مدخلاتهم  
عميق في شخصية المرافق المستجيبين

هــمـه و حـسـمـه لـأنـهـا تـحـريـه مـريـد مـن بـوعـها يـتـعـلم مـن خـلالـهـا خـبـار و خـبـرا بـالـعـالـيـه و و حـدائـسـيـه و حـيـمـة





## المرحلة الأولى

يصمم العلماء مرحلة المراهقة الى ثلاثة مستويات بحسب لمرحلة العمرية التي يمر بها الإنسان، ولكل مستوى خصائصه المميزة

مستوى	مرحلة	العمر بالسنوات	مرحلة دراسية	سمات سمات بيولوجية
الأول	المراهقة المبكرة	12 - 15	الإعدادي	سمات سمات بيولوجية سريعة
الثاني	المراهقة المتوسطة	15 - 18	الثانوي	سمات بأكملها للتغيرات البيولوجية
الثالث	المراهقة المتأخرة	18 - 21	الحامدي	يصبح المراهق إنساناً راشداً بالمظهر و التصرفات

## المرحلة الثانية

ويصمم العلماء المرحلة بحسب تأثير الظروف الاجتماعية والثقافية في سلوكيات المراهق الى ثلاثة اشكال

1. المراهقة المتأخرة

2. المراهقة المتوسطة

والأخيرة

3. المراهقة المبكرة

وهي من التغيرات والأحداث





## المراهقون كما يراهم الكبار

لو توجهنا الى عالم الكبار، لوجدناهم يترددون الى

المتاحف والمكتبات والمراكز الثقافية

والقاعات والملاعب الرياضية والحدائق

والمنتزهات والمراكز التجارية والمراكز الصحية

والقاعات

والقاعات والملاعب الرياضية والحدائق

والمنتزهات والمراكز التجارية والمراكز الصحية

والقاعات

والقاعات والملاعب الرياضية والحدائق

والقاعات

والقاعات والملاعب الرياضية والحدائق



هذه اجابات متعمدة لا تتغير من خلالها  
عن الصورة التي يجب ان تكون في المرحلة



ما مدى دقة الصورة التي يرسمها  
المجتمع لهم؟

ولماذا؟

وكيف تؤثر في تعاملنا  
معهم...؟

في  
بيتنا مراقق!!  
في بيتنا صرصور!!

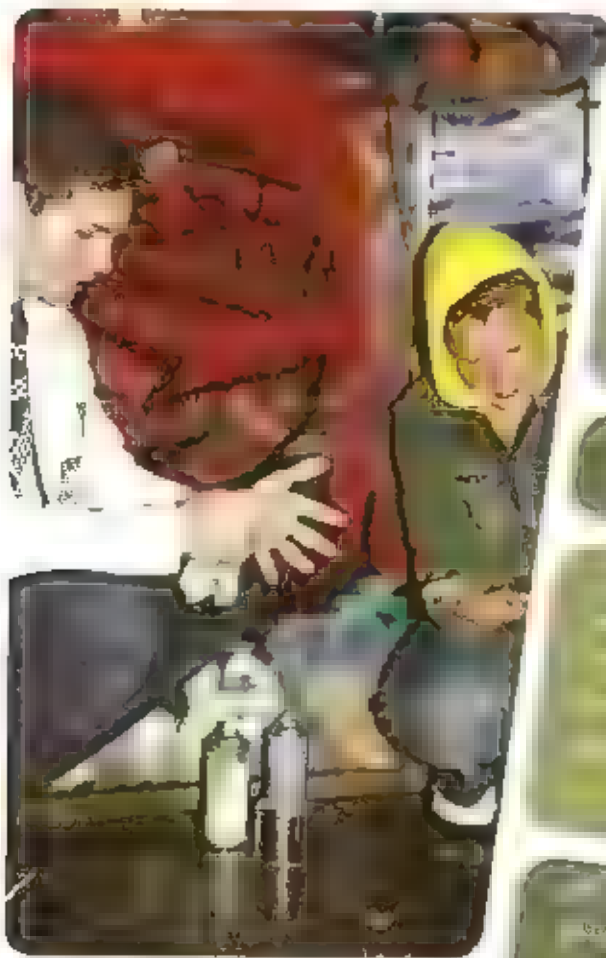
طلبت من إدارة الاستشارات العائلية بوراة اعدل بدونه  
الكويت برنامجا عن من التعامل مع المراققين تحت اسم  
( في بيتنا مراقق!! ) عرضت العنوان الذي اعبرته الأخت  
المسقة بدعب

عقلت لها نعم هو إبداعي ولكن وراءه تصور  
وفلسفة لا تنسجم وفلسفتي وأفكاري ... فهو  
يدل على أن في البيت مصيبة أو قنبلة قابلة  
للتفجير أو حشرة مثل الصراصير... بينما  
تصورني أن المراقق نعمة بالبيت وممتعة للكبار  
ومصدر سعادة... وهذا ما أشرحه في برنامجي  
حول المراقبة...



## خصائص طبيعية للمراهق أثناء قلق الكبار

هذه الخصائص الطبيعية تنقسم بها مرحلة المراهقة وهي ضرورية لفهمها الصحيح و لكن علينا ان نلاحظ سلوك واعراض من الكبار يصل لتسبب في سلوك لولد او في شخصته اسويه



المراهق لا يشاركهم مشاعرهم الآخرين ولا يشاركهم مشاعرهم

المراهق إن يفهم من  
الاجتماعية وفكر  
الترتيب والتنظيم





الكبار مطالبون بتفهم  
خصائص مرحلة النمو والعمل  
على توجيهها بشكل إيجابي  
بدل تركها لتوجيه الآخرين  
ممن لا يؤمن شرهم...



يرفض المراهق الأوامر دون صبروات

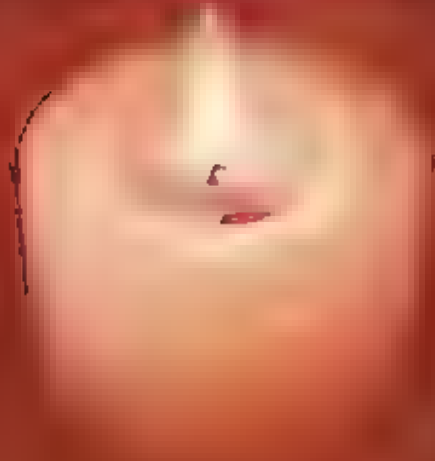
من والديها

"مهمتنا أن نقل  
المراهق من مرحلة  
الطفولة والانتكالية  
والسلبية، إلى مرحلة  
الرجولة والعصامية  
والمسؤولية، ولكن  
بتدرج وحكمة"

ويكثر المراهق من التساؤلات وإخاره



# أنية



حكم اتعنى على كل من يتقاربه من فناء الدنيا وحملها أو يصغر  
المراقب في مكانه الحقيقية فهو لم يصبح رجلاً بعد وإن  
كان يرى نفسه كذلك وهو ليس بظالم وإن كانت بعض  
تصرفاته توحى بذلك لذا لا يمكن الاعتماد عليه كرجل  
بناصح أو محاسنه كرجل راشد



# تناقض



من أخطاء الآباء والأمهات

تعاملهم مع المراهق بتناقض .

يجعله متذبذباً لا يدري أين يصنف نفسه...

هل هو بقايا طفل أم رجل ناضج...؟

وتناقض الكبار يكمن في معاملته باعتباره بقايا طفولة ومطالبته في الوقت نفسه بسلوك الرجال..

حدد أيها المربي أولاً رؤيتك لائنك المراهق وعلى صونها طالبه بما تتوقع منه....

هل هو طفل تمارس وصايتك عليه، إذا عامله باعتباره طفلاً ولا تطالبه أن يتصرف كما يتصرف الرجال أو الكبار

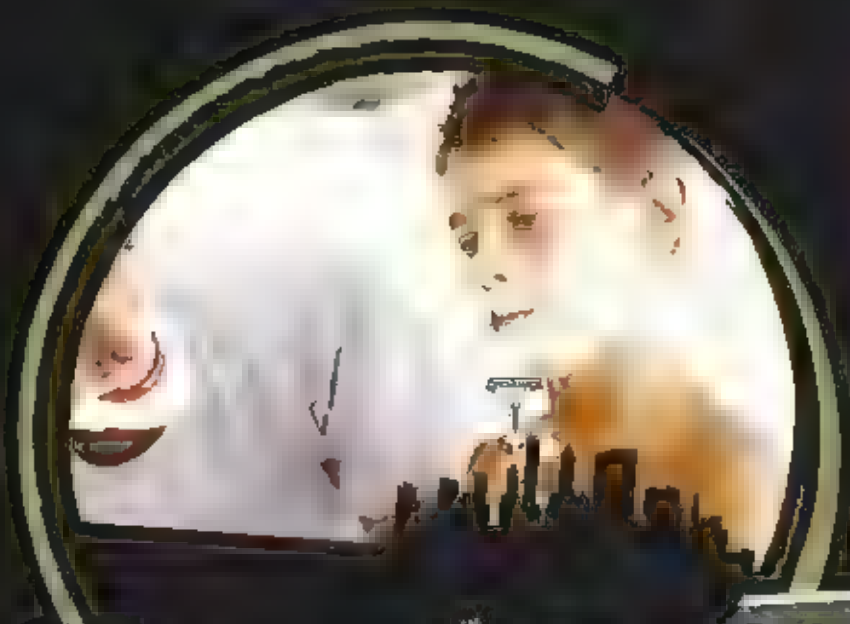
أم هو رجل ناضج أو بنت ناضجة؟ إذا عاملها معاملة الرجال والنساء





2

الفصل الثاني



ابني تغير...



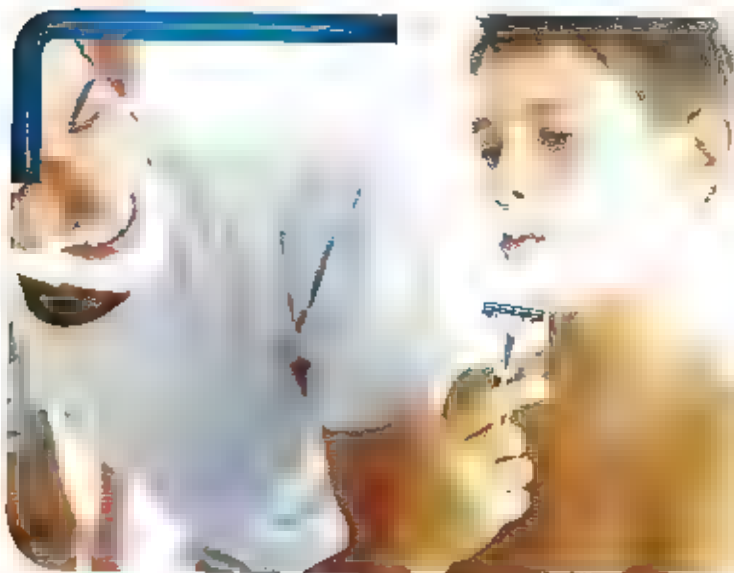


نتيجة لدخول الإنسان فترة المراهقة، تظهر عليه مجموعة من العبرات المختلفة والمتسارعة في الوقت نفسه، تغيرات في النمو الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي واللعوي وطرق التعبير، فما هي أبرز تغيرات النمو التي تظهر على المراهق ؟

«المراهقة في الإسلام هي مرحلة الصبح والرحولة، وهي سن التكليف والنشاط والإنتاجية»

التعبير الذي يظهر على المراهق في بداية النضج الجنسي

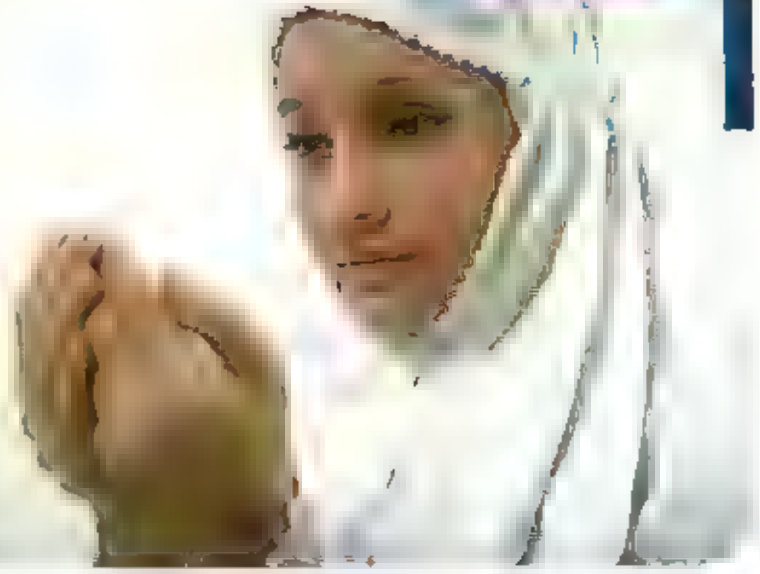
التعبير



وهو عبارة عن تعبير فيسيولوجي يتناول لغز، يكمله، وفيه تصبح الغدة التناسلية ويكتسب لطف معالم حسنة جديدة تنقله إلى مرحلة الرشد



"البلوغ هو الفترة  
التي يتحول فيها  
جسم المراهق من  
جسم الطفل إلى  
جسم الإنسان  
البالغ"



ظهور انتعاش في عده  
أكثر من جسم  
المراهق خاصة  
الشعر الأسود

زيادة في الطول (15-20)  
سم خلال سنة واحدة وزيادة  
في الوزن (18-22) كغم  
خلال سنة واحدة

متوسط سن البلوغ عند الفتيات  
من (12-13) سنة، ومتوسط  
سن البلوغ عند البنين من  
(14-15) سنة

زيادة في خشونة الصوت عند  
البنين وبتدريج عند الفتيات

زيادة في حجم الأعضاء  
الجنسية الداخلية

زيادة في حجم الأعضاء  
الجنسية بما يقارب 90%

زيادة في القدرات الحركية مثل الاتزان سرعة  
رد الفعل وتنسيق العضلي العصبي والتركيز

الاحتلام عند البنين  
ولحيض عند الفتيات

كبر حجم الصدر  
عند الفتيات





## التعريف التي تظهر على المراهق في المرحلة المتوسطة

خيال المراهق في هذه المرحلة يكون واسعاً وخصيباً، مما يترتب عليه ظهور ما يسمى بـ "أحلام اليقظة"

مرداد قدرة العقل على  
القيام بكثير من التعديلات  
لعقلية البعيد مثل لشيخ

تصبح القدرات  
العقلية ونمو الدكاء  
بشكل عام

نمو القدرة على التذكر  
المبني على الفهم  
والاستيعاب

نمو قدرة المراهق على  
الانتباه كماً وبوعاً ومدة  
زمنية أطول.

القدرة على تفسير الأحداث  
والمواقف المحيطة، وصدار  
الأحكام عليها

ظهور بعض المحدثات  
ولصوم لتفكيره

زيادة الحرية في التفكير، مع  
دقه وبصه أكبر

ظهور التوافق بينه وبين ما  
يحصل في البيئة المحيطة +

يقوم ردود الفعل من الآخرين نحوه مبكراً ويتنبأ  
مسبقاً بنتائجها

يصاحب النمو في هذه المرحلة اهتمام المراهق  
بالقصص والحكايات، وأخبار المشاهير



"العقل مناط  
التكليف ونوابة  
المستقبل"



”اللغة هي  
الأداة الأكثر  
فاعلية في  
التواصل بين  
الناس، فأحسن  
تعليمها لأبنك“



## التعويض التي تظهر على الراهق في ناحية النحو اللغوي

معو لفرة على محادثة ادات له محاطية انفس ما يتزايد  
او لا اعتراض، و محرد محاطية ومحاسبة انفس حول ما حدث  
له خلال يومه وهي عبارة عن محادثة هادئة غير معية

صهور الكلام المسموع ويفرده على  
التعبير عند لا يربح و لربما لا يعبر  
عن المشاعر

الكلمات لا يعبر  
بما عن كس ما  
يدور بنفسه

استخدام العبارات القصيرة  
والرسود غير المفهومة عند عدم  
رصدته عن شيء معين

يأخذ المراهق وقتا كبيرا في  
الكلام، خاصة عند التحدث  
في دور محبة

كثير انطلاق في الحديث والتعبير مع اقرانه واصحابه من أسرته





## التعريف الذي تظهر على الجوانب في طبيعة الانفعال

القدرة على التعبير عن الانفعالات  
الإيجابية (المسرور والسليبه  
احذر بصورة واضحة

رياده في حده الانفعالات بشكل عام خاصه عند التوتر الشديد انصب  
انني قد يعرض بها بالبيت او مدرسه أو مه لأفرو وعدم الرضا مثل  
قصص الاطباء لشخص (حيث) او لرعة في الشخص عص انسانين

الرعية في الاستقلالية وانخلص من الرضا  
الأبوية، واعيل إلى الاعتماد على النفس

ريادة في القلب، وهي عبارة عن نقص في  
اشعور بالسعادة وإدراكه ينتج عنه رياده  
التوتر والقلق لدى المراهق

المرافقة مرحلة  
تتباين فيها  
الأحاسيس  
وتضطرب فيها  
المشاعر

## بعض الأنماط الانفعالية لهذه المرحلة

بسبب أمور مادية أو اجتماعية أو نفسية

الخوف

ويرداد هذا الانفعال عند تعرضه للسخرية والاستهزاء، الإهانة وانضم الخ

الغضب

وهي عبارة عن انفعال يحذر عند الشعور بالتهديد أو انقص أو عند المصادفة

الخبرة

هو رد فعل انفعالي يشأ من خلال الارتباطات السارة، ويسببها الاتصال الدائم وفصاء  
الحاجات والخدمة والسلوك الحسن وهو حاجة نفسية تحتاج لإشباع إيجابي

الحبة





أحد حبه لتفقد بغيره لا حزين  
سواء نعم أو بحر عم خاصة  
الشخصيات الباردة كما مشاهير

لميل الشديد عصبية وحب  
لا يمتنع إلى مجموعة  
شبهية حب ذلك

نراه شخص واحد كصديق  
مفرب من لممكن أن يتصل  
بغير غيره والخرى

علاقة قوية أو ضعيفة مع أيراشير حسب نوع خبرات والقوانين  
التي تحدث بينهم

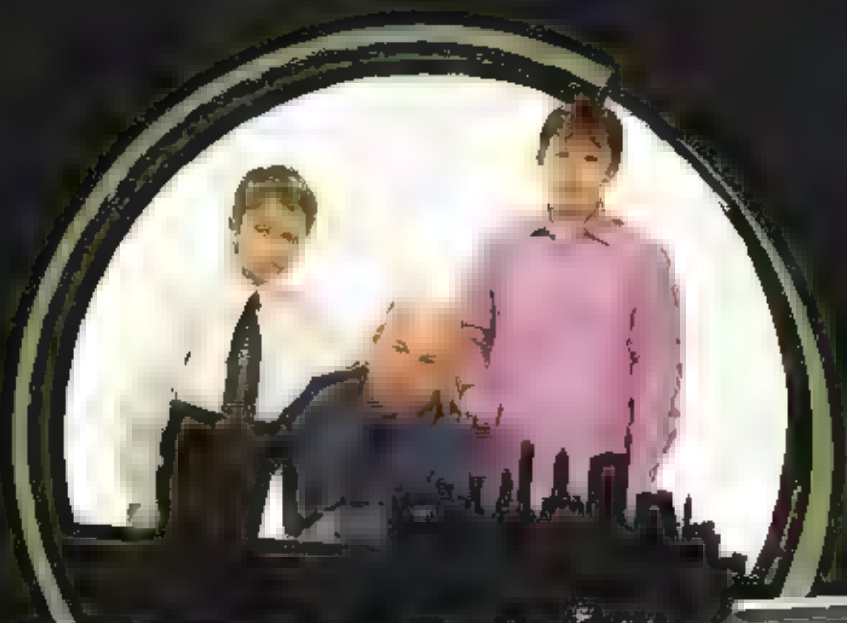
أشهر بأنمجموعات التي تتعامل معها  
أشهرى سلبا وإيجابا

حب مشتركه أو كدين في حد ذاته القرارات مثل يمكن  
وأوهامه الخروج من الفنون بمراتب وأنرجالات

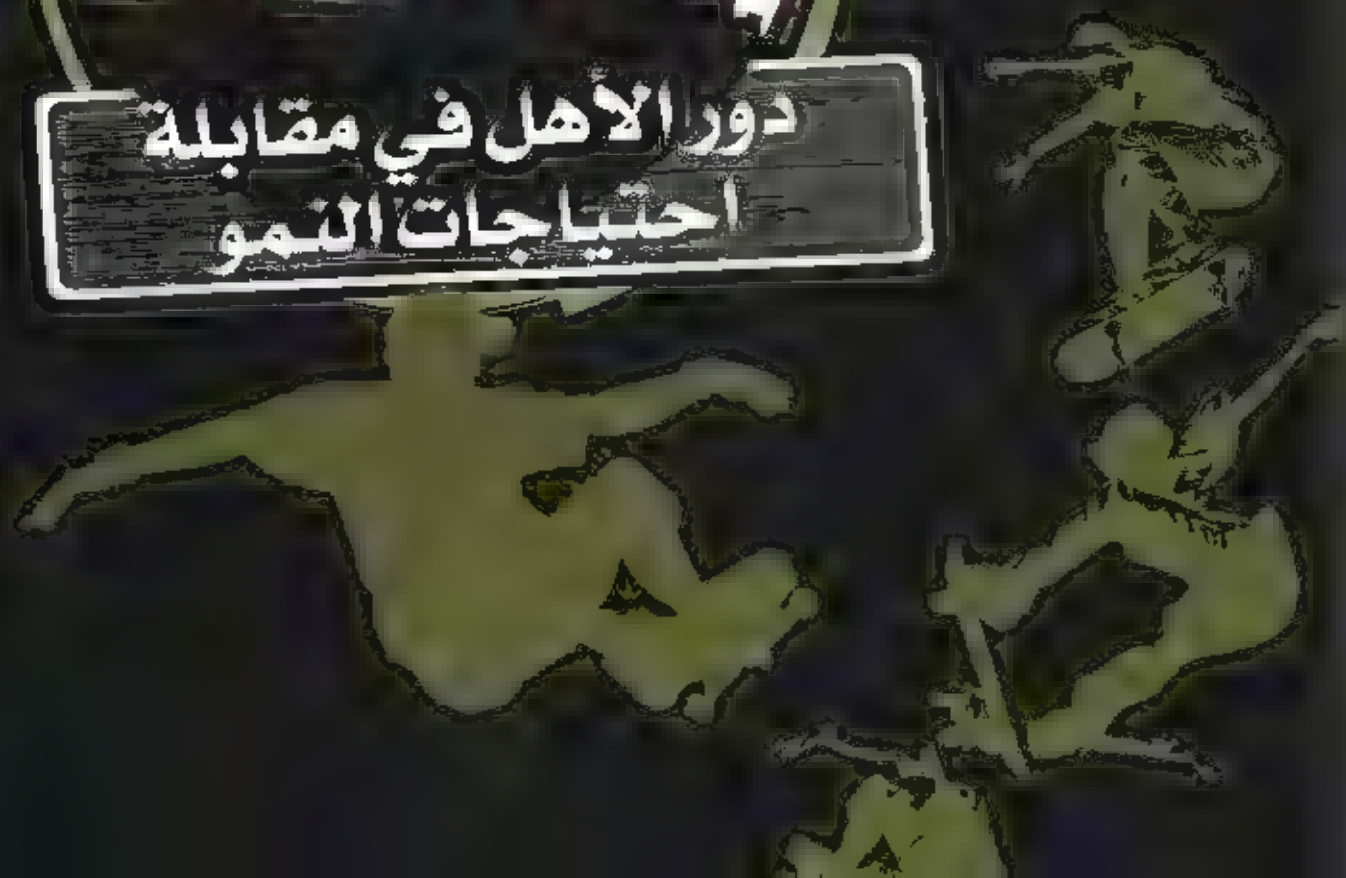
حب مشاركة أنولد مسووبياته مثل أديوانية  
أو المنحصر بغيره وأموالهم من التفصيلات







دور الأهل في مقابلة  
احتياجات النمو





## ”الطفل أمانة عند والديه“ الإمام الغزالي

### أولاً دور الآباء والمربين في مقابلة احتياجات النمو الجسمي

فهم المرحلة وما يحدث بها من تغييرات، مع معرفة نسب اعتبار النمو

توضيح تغييرات المرحلة للمراهق بما يتناسب مع سنه

التدرج في تعليم اسهارة الحركية والحرص على رفع مستوى سباحة لدية

عدم وضع امره في مجموعات غير متكافئة من حيث القوة ومهارة في سهره

عدم المخبرية من نموهم الجسمي، واختيار اللبس المناسب

التوجيه في كيفية ممارسة عادات اليوميه مثل سحر، قف، نرح أو انعم ودراسة

عدم دفع اسناب لمر أداء أو فعل ما هو أكبر من طاقته وقدرته

تعليمه العادات الحركية السليمه مثل استقامة الظهر وحبوس بسلم على مكتب له، وكذا ان يتركه  
الصحيحة لحمل الحقيبة الدراسية

تعليمه وسائل الوقاية من الأمراض بأموالها

ديممة الثقافة لديه



الاحتلام المبكر قبل سن 11 سنة أو تحرره الى أكثر من سن 15 سنة





## بالنسبة للفتاة المراهقة يفضل مراجعة الطبيبة إذا:

- ازدياد كمية الشعر في الجسم، خاصة لوجه .
- نزول كمية كبيرة من الدم لمدة تزيد عن 5 أيام .
- تأخرت الدورة الشهرية (الحيض) بدون سبب .
- ظهور حب الشباب بشكل مستمر .
- تأخرت زيادة طول نضجه .
- ظهور حب الشباب بشكل مستمر .
- الحيض مبكراً قبل سن 10 سنوات، أو متأخراً إلى سن 14 سنة .

## ثانياً

- معرفة وملاحظة نوع الدماء عن طريق الاختبارات المختلفة أو الملاحظة السوئية
- التخطيط و توجيه المهني المبكر للمراهق اكتشاف المواهب وتنميتها والعمل على تنمية الاكاديمية
- لا يصب أن يعمل أكثر مما تسمح به قدراته ومكدراته والتركيز على تنمية القدرات
- عدم دفعه، بل يوفق على قدرته ومكدراته ليكون مثل غيره من خونه أو اقرانه
- بناء دوافع تحفيزية ليتقدم خطوة إلى الامام مقارنة مع موقعه الحالي فقط بعيداً عن أحواء النفس
- والمقارنات مع غيره
- نعم معه من حيث مستوى خبرته ومستوى تدريسه والبرقي به حتى الكفاية والكفاءة
- جميع المراهقين هي مجموعات شبه متكافئة ومواريه في قدرات الفكرية والثقافية والذكاء
- عدم انتهاكه بالعبء أو الانقاص من قدراته أو دفعه بالسوء والاعطال المشيئة، بل تسجيته والبهوض به





ثالثاً

عدم تكذيب امر هو الا عند انتكاز من رتب بشرط عدم جس ذاته او تحريضها

التدريب على الكلام والإلقاء بصوت مسموع في سن مبكرة

عدم الاستهزاء عند التأتأة أو اسرود أثناء الكلام

عدم المقاصعة لسريعه أثناء حديثه

لا سنفع والإصبات به أكثر من لتكلم بذكر ان الله قد عطيت ادريس بنصيب وقموا واحداً بحديثه العذرة على إغلاقه). (أو أيماناً يكبرون بإصابتها لا بكلامنا)

عدم تصيد الأخطاء اللغوية بل تشجيعه على الكلمات السليمة والمحبة

النهوض أمام المراهق بالكلمات والعبارات الطيبة حتى يعتد عليها

الحديث بصوت عادي وهادئ والبعاد عن الصخب والصراخ والعصبية



## رابعاً

## دور المرأة والرجل في مقابلة احتياجات التمتع بالنفس

عدم ترويض الحجاب الإسلامي من سلوكه كغيره حتى لا يصدفه عبتقمصه

متبع للمراهق فرصاً للتعبير عن النفس كتابي وصحفي مهاراً أحياء لوجدانية بعد صهف للتدوين على اكتساب مهارات الحديث والتعبير عن النفس بصحيفة كويتها بروحية والعقيدة والوجدانية والصدقية

هو أو لا قبل ... تبدأ حواراً معه عدم انحصار أو انصراف ثناء حانه بعصف أو أي تعفن شديد

توظف وإبرار الإيجابيات التي يتمتع بها المراهق

عدم الاستهزاء بالمظهر الخارجي للمراهق

لمواظبة على المصارحة وحسن الاستماع

تعبير المكشوف وشكل تعرفه عند ظهور حالة الحزن الذي قد يتصور إلى اكتئاب أو بوتر عن

الصبر وفهم انقلاب المراهق لدى المراهق لأن حالته النفسية تتغير بسرعة

سعر المراهق بالأمس والأطمئن والعمل على إشباع هذه الحاجة النفسية والتي إذا افتقدتها المراهق أخص ثورته وظهرت عليه علامات من مثل الانصراف للسرقة أو فقدان الشهية أو العدوانية وبعض انحرافات سلوكية (قصم الاطعام أو مص الأصابع أو صرير الأسنان وأسد عليها أقنعه لنوم إصاعه إلى العنف اللغوي المبالغ فيه)

بعد في التعامل مع الأخوة والأخوات أو بين الأصدقاء أو الطلبة الخ

إبرار مشاعر الحب والتعبير عنها بجميع الوسائل

لقدوة الحسنة في العلاقات مع المراهق ليعين إعجابه

توفير الحاحات والخدمات الأساسية



مساعدة المرافق في تحديد الصحة الصالحة وخيارها

عدم رفض أصدقائه أو اتهامهم، بل رفض سلوكهم وتصرفاتهم

ابتعد عن الاتهام الشخصي وعن تدار

تعليمه مهارات الاجتماعية واسلوب الاتصال الفعال

إناحة الفرص للمراهق ممارسة المسؤولية الاجتماعية بمساعده على الاندماج في المجتمع

تعليمه مهنة و مهاره تعطيه الفرصه بمرور ايام المجتمع وكذلك للاستقلاليه والكفديه

احترام رغبة المراهق في التحدي والاستقلال دون إهماله مع مراعاة توجيهه بشكل غير مباشر وعدم إشغاله بفرص الإرادة عليه





مرحلة ثالثة مرحلة منسجمة ذاتيات وبنات هسجعلي معه في حيد ومصدر، لسعادتنا  
 وهد يتحصن يتحصن الحجاب لساليه نهم



للشعاري دوما  
 في التعامل مع  
 الأبناء: بالحوار  
 وتفادي الصراع،  
 وبالصدقة سي  
 العلاقة، وبالحيث  
 يصنع المعجزات





# افهموني

البراكات تحتاج إلى من يفهم حالته  
القصيدة العراقية احتياجات نبوة  
والناظم بحاجة إلى أن يصيرها واضح  
تحدث عن السرايا التي تفهم ، تفعل  
صوتها بالمرتب اليه حتى النهاية دون  
مطالبة أن يكون له أن يتكلم



3

المصطلح الرابع

مشكلات المراهقة



”إن المراهقة فترة  
تستحق أن تكون  
موضع اهتمام علم  
المفسر بالكلية“

ستانلي هول

عليه عدة سلوكيات وتصرفات تسميها مشكلات المراهقة.



كتاب التكملة في معرفة النجوم

تصنيف أبو سعيد



معرفة النجوم في النجوم

فلك النجوم مع الآخرين

النجوم في النجوم

الحاجة الخاصة إلى الاهتمام

الحاجة الخاصة إلى الاهتمام

النجوم في النجوم

في النجوم

النجوم في النجوم

النجوم في النجوم

النجوم في النجوم

معرفة النجوم في النجوم

النجوم في النجوم

النجوم في النجوم

النجوم في النجوم

النجوم في النجوم

النجوم في النجوم

النجوم في النجوم





### أبرز المشكلات المرافقة لمرحلة المراهمة

هي الهمية التربوية التي يكثر فيها الصدام مع المراهق، أو الضغط الرائد من جهة، أو يكثر الإهمال والتدليل، تظهر علامات لمشكلات عميقة تحتاج علاج خاص للبيئة قبل المراهق وهذه العلامات الدالة على وجود مشكلات عميقة لدى المراهق قد تكون في العلاقة أو في الشخصية وهي الدواعي .

لمرد على لقوانين ولبدي والعداء والتفاند



الانطواء والانعزالية وحب الاحلاء بالنفس وتتمس في الدت



سرعة الانفعال "الترقوة" وسرعة الاستثارة والعصب والميل إلى العصب .



السلوك المزعج الذي يأخذ اشكالا وصورا متعددة مثل بدء لأخرين، تخريب المسكبات، السرقة، التدخين، الصرخ والتلفظ بالالفاظ السب



البحث عن المتعة الحسية بدء من التحذير إلى الصور العازية، انتهاء إلى ممارسات أخرى غير سوية..



ظاهرة الكذب واحتلاق القصص والروايات.



السعور بالنقص ونبوسة وحبس الداء ونعها بوصف سب



السعور بالحمل و لحواف من المواقف لاحتفاعه وتحب العلاقات خارج الاسرة



ظاهرة لميوعة والاحتلال ومحاوله لحصل من معالم الهوية الجنسية ( الرجولة أو أنوثته )



ظاهرة لتبند لاعمي المتعدده والمنسب بلا هدف واضح



مشكلة الاصدقاء والانماء لتسبة



" المراهق لا يمكنه التحلي عن السلوكيات السلبية إذا لم يحتوه الكبار ويصل لقناعة تجعله يسدوعت آثارها السلبية "



## افهموني...



سنحاول هنا توضيح بعض نشاط الخلاف بين الآباء والأبناء من وجهة نظر الآباء، وهذا لا يعني صحة ما يريد المرء دوماً ولكن محاولته لفهم خريطة تفكيره لدى الأمور من زاوية لا من رايته. وهذه خطوات إيجابية نحو فهم طرق التفكير المرءي. وقد تحدث جورت صابر في كتابه «مراعاة الأخطاء» عن شكوى الآباء من الآباء وشكاوى الآباء من الآباء وبين خلافه للعبين بينهما مما يصعب معه أحداث تواصل يحسب بين الطرفين.

## ٢٢ نقطة استمهام لدى المراهق تجاه والديه

## أموري الشخصية



الشخصية وفي كل ذراتي، و  
يدعوني قلة خبرتي، واستعدادي إلى التمثل  
المعروف «أكثر منك اليوم يعرف أكثر  
منك سنة» ومع احترامي الكامل لوالدي  
ومعيتي لهما وتقديري لخبرتهما إلا أن كل  
هذا لا يمنع من أن أكتسب خبرتي بنفس  
حتى أقدر على اتخاذ القرارات وحسبي  
وأشعر بخبرتي في حياتي.





## أسراري



## أسئلة المحقق



## أصدقائي





## ملابسي

5



ما أحبب ملابسي كثيرا ما يودى إلى  
معازرك كالأخوة، فهما يريدانني أن ألبس  
ما يعجبهما لأجاء يعجبني، وهل يمكن أن  
اليس ما يختارونه لي، وأيسر أوبم الصديقين  
كالمصداق المثلوث، أو أيسر مختلف؟ شمس  
يصراي على اختيار الملابس والأجساد  
للحقيقة، يفضي الدثار عن شكلها ولونها  
تدلي سريع

## وقتي

6

وهو من خمسة أربع وربعين ساعة يومية  
زوج أو أم أو أب أو أخت أو أخت أو  
أخت أو أخت أو أخت أو أخت أو أخت أو  
أخت أو أخت أو أخت أو أخت أو أخت أو  
أخت أو أخت أو أخت أو أخت أو أخت أو

الخاصة التي أحتاجها أو لا أحتاجها



## اقتناعي

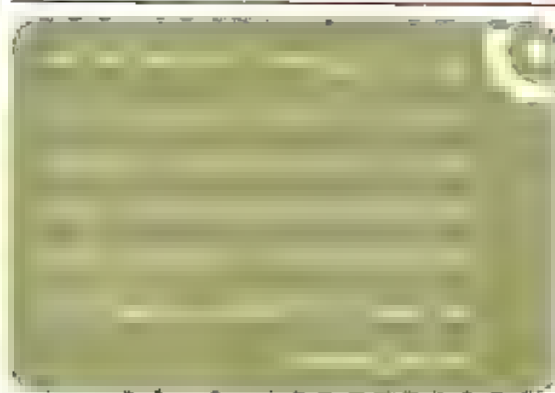
7

أريد أن أفتيح على فعل ما يريدني عن اقتناع، وليس عن اضطرار

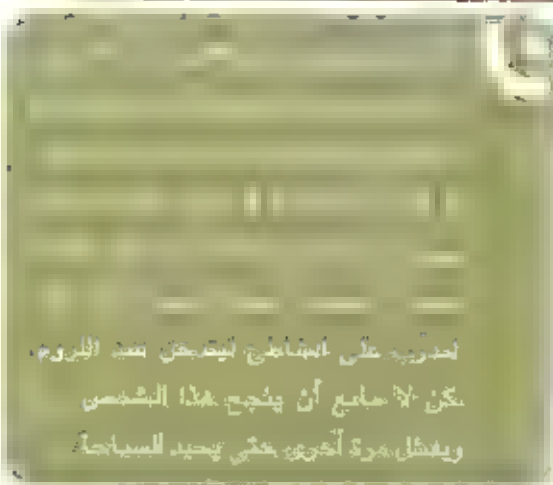




## الاعتذار لي



## حريتي



ما ملدي حريتي في البيت.. افارن بين أبي واباء زملائي فاري أبي فاسياً متعنناً.. مهما كن منطقة هي الحفاظ على حباتي، ومستميلي وسمعتي. لكم أتمنى لو كان لي اب متفهم، انقشه وناقشني.

قد أكون مخطئاً في المقارنة، وقد يكون لآباء زملائي أخطاء كثيرة لا أعرفها لأنها غير ظاهرة، لكن كنت أتمنى أن يكون أبي أسود جا للآب المثالي فأفتخر به أهم زملائي. إبي أعترف أنه يحسني جداً، كما أعترف أنني أحبه وأخاف عليه، ولا أريده أبداً أن يكون أقل من أي أب آخر.



## مصرفوفي

10



هناك مشكلة أخرى هي مشكلة مصرفوفي  
أبوه في أول الشهري؛ فأننا أخذ صليحاً صغيراً

أنا لا أريد أن أبدو مفلساً أمام أصدقائي فصيقي الذي يدعوني لشرب عصير؛ و لتناول « ساندويتش » معه يتوقع مني المعاملة بالمثل، لكن كيف والمصرفوف صليل؟

أنا أعرف العناء الواقع على والدي، كما أعرف أنه لا يريد أن يعطيني مصروفاً كبيراً حتى لا أبحرف، لكنني أريد حل هذه المعادلة الصعبة بما يرضي كل الأطراف، ولا أعرب من ذلك والدي يريد أن يهرب عن أوجه المصرفوف فهذا ذكرت لهما ما صرفه يومان بلوسي لاني سرت هذا أو هناك

## تفوقي الدراسي

11

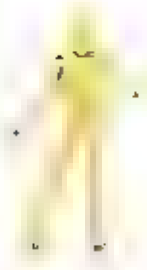
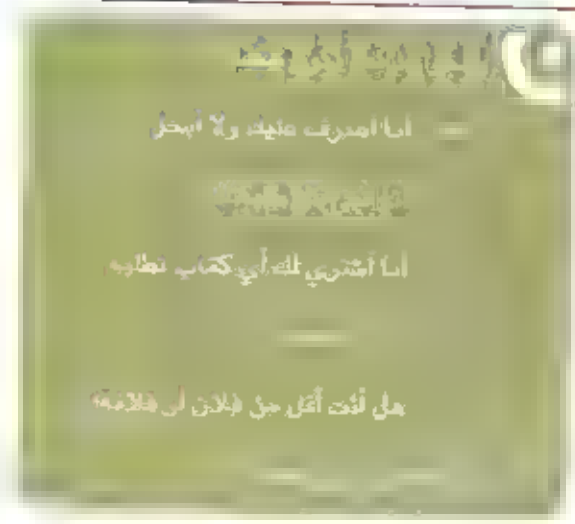
أنا متي والسي أول لشهر الأول في  
لراستني بالثمة وهذا لا يحترق أن وأو

أولاً أنت فإني، إلا بعد لا  
تدركات معينة، وأول المطلوب، إن تقديم هذه  
بالتعدي من الممكن، لكن سنأخذ بصحة  
أنا على أن يكون أبداً الأول في  
يكون الثاني والعشر والأخير

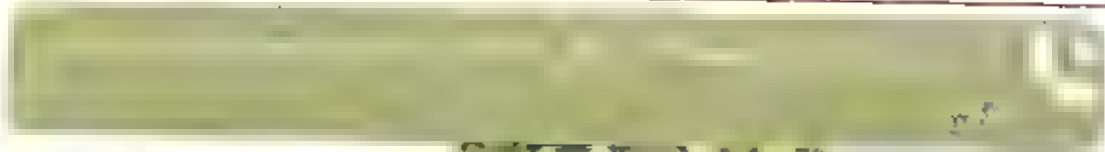




## ابتزازي عاطفيا



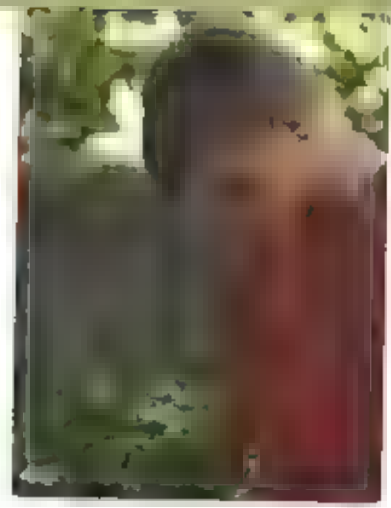
## سلوكيات أكرهها في والدي



### النوبيخ المستمر

1

لمنوبخ المستمر على  
كل صغيرة وكبيرة، وعدم  
ملاحظتهما لأي شيء  
حسن أو صالح عمله. هنا  
لا أتوقع منهما دائما إلا  
النوبيخ



### الاستبداد المتطرف

2

الاستبداد المتطرف، هو تركب  
خطأ بسببك يسبب مشاكل  
كثيرة، مثلا قد أقصد قلص  
هي المدرسة، أو أكسر كؤود،  
فأحتاج بسبب من الشكاك  
والإهانات



نوع العقاب الذي يوقعه علي في حالة الخطأ فلم عد صغير حتى يصرفني ابي و هي واب رفضت  
هذا اتهم بسوء الادب او عدم الاحترام لوالدي

وهناك عدة وسائل يعاقبني بها مثل منع المصروف حسب المبلغ وعدم النجدة معي معي من  
الحجروا و ممارسة رياضتي المفضلة معي من استخدام التليفون لحج

ولعل اسيو انواع العقاب و شديدا علي نفسي، هو ذلك العقاب الذي يوقع علي امام اصدقائي فابذو في  
بعضهم طمعا صغيرا ناعها وبلا شخصيه



فرض الراي بدون تفسير ولا مبررات،، انا قلت هكذا وبس

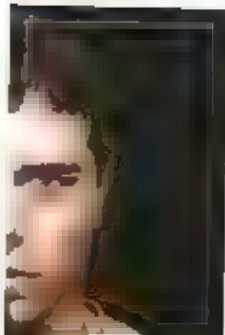


## الشك والارتياب



اد تدبر في محاصر باسئله وبخبرات كلها شك فيما ،قول او نفس مثلاً

وتصوروا  
معني ان  
حدث هذا  
ماذا يكون  
سوفمي  
أمام  
صد يمي؟



الولد أين ذهبت اليوم؟  
الشباب: ذهبت لزيارة صديق.  
الوالد: لماذا لا تقول الصديق  
الشباب: هذا هو الصديق  
الوالد: لا إنك لم تذهب. هل اتصل بصديقك لأسأله؟

أهدد لمشكلة اسمه ما تكون مع لسان فسيحه حرص الوالدين لشديد على اسمهم ويسبحه لئلا يسماعه ويعرفه  
من مشكلات: يشك في كل كلمة وكل سلوكه.

### 1 اللامبالاة والإهمال: نعم أنا أريد الحرية

لكن ليس لدرجة عدم المبالاة أو إهمالي بهائ  
فأنا أريد من والدي أن يظهر اهتماماً بي  
ويعظمني ويمسحني ويتقدمي الدراسي

### 2- أريد أن أشعر دائماً بحب والدي؛

فأحياناً يظن أنني كبرت هانا لا احتاج  
أن يربت على كمني، أو يحضني  
مشجعاً لاسيما عندما تعرض  
لمشكلة أو أفسس فهذا الحزن  
لديّ يعطيني لاطمئنان أبي  
مأرب محبوا رغم قلبي  
أو خطئي كمد يحضني  
للحاج وإصلاح الخطأ





## واجبات اجتماعية

14

أحياناً يتوقع علي والدي أشياء أكثر مما  
أستطيع القيام به فأنا مطالب مثلاً بأن  
أؤدي بعض الواجبات الاجتماعية التي

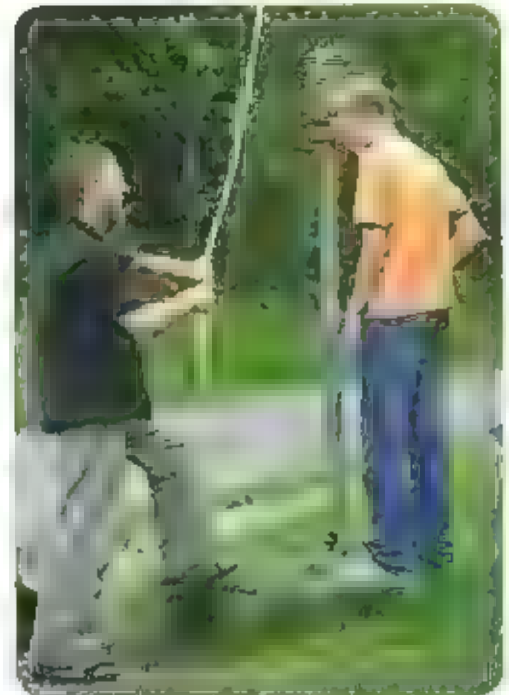
كل هذه الأمور فوق طاقتي، وإذا  
حاولت الإعتداع عنها ينهمني  
والدي بأنني صعل أو خحول  
أو معصر وأنني لا أريد القيام  
بواجباتي تحاه أقارب والدي  
أو والدي كما أنني مطالب  
بمرافقة والدي في أسماهما  
لكنني أريد أن أكون مع أصدقائي،  
وأفصل حضور مؤتمر أو مخيم  
للشباب عن التصييف مع الأسرة،  
حيث أظل خبيساً للتعليمات  
والمحظورات.

## الخوف الزائد علي

15

أفكر سحبة والدي لي، لكنني أختصني  
من الجرح من الزائد علي فيالشوف  
من المودت يجعلهما يمعاني  
من الاشتباك في رحلات المدرسة

بركوب دراجة أو سيارة





## خوف بلا حدود

16

ثم إنهما يجالسان على من أجلس الشراشي  
بالقار في الاهتمام بين دراسية أو  
بجائز على بين الموضع فلا يستعصا  
في يتناول أي شيء خا  
والصباحة وتقره قد يكون فلوثة والفاكهة  
غير مضمولة والعصيات طويلة الأمد  
في العطش لا تملأ أصابع  
لا بد أن أجلس أكثر من  
سفرة أو لباس على الصوف حتى لا أتعرض

نصحتني بـ

## التمييز

17

على البينة أكثر من الأولاد فيحتسرون لها  
ملايين مائة وحلها كحبة لأمها بنت  
ولا بد أن تطهر أمام الناس جميعاً جذابة  
بها ينهر بيرة الأولاد





## التحيز

18

وما يحزن في نفس المراقب أحياناً شئ  
أين آخر عليه إما لأنه أكثر تعقيداً أو أهم  
طبعاً أو أحمل تشكلاً رائع  
والتحيز والتمييز بين الأبناء مشكلة كبيرة

## التذبذب

19

مما يجعلني لا أعرف بالتحديد ما يجرهما وما يصرعهما

## قدوتي

21

## ثقتي بنفسي

20

السيد الزائد والجنون من  
والذين يضع ضغطاً شديداً  
عليّ حتى أصاب بالهذون  
وأشعر أن كل ما أفعله خطأ





## حاجتي للاقتداء



د. مصطفى أبو سعد



## مشكلات أخرى

# 2

### حوار وانصات

في أحد المحاور التي أُخريد على مجموعة من انطبة  
امر هقير حده على س المشكلات التي يشكو منها  
الشباب عدم انصات الوالدين لهم وليست انعة هي  
عدم قدرة الشباب على التعبير، لكن يرجع السبب  
إلى عدم وجود فرصة سقاهم أو لصعوبة الموضوع  
التي يرسون مناقشته مع ابهم

وهذا يسرعي ب ينظم الاء وقتهم على نحو يكفر وينتج بالباء  
مرصه منظمه للحوار وهكذا يجد لاءاء في اسرهم صاءاء بعد مرور  
لهم انصاح والمشورة

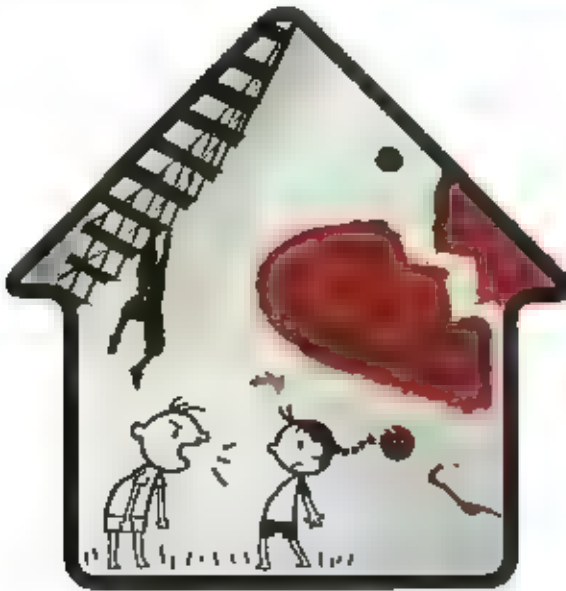




## يبقى مشكلتان هامتان وهما:

### 1. أولاً، الخلافات الوالدية

البيت المنقسم الذي يعيى فيه المراهق ويرى الخلافات المستمرة بين الأب و الأم، مما يجعله يسبح الى احد لطرفين حاداً، ويسعى لحل السبب خوفه من ان يعرف صدقاً أو شيناً عن هذه الخلافات ومن ثم يعيش حياة من قلق و كرهية ل احد الوالدين او كليهما، ولعص قد يترك البيت بسعة لهذه الانقسامات



### ثانياً، تسلط الام

البيت الذي تكون فيه ام هي لسلطنة المسيطره تحرم الابناء من التعامل مع شخصيه الاب والاقرباء به هي هذه المرحه لهما من حياتهم مما يودي الى اهتمام شخصياتهم وعدم فهمهم المعنى الصحيح للأسرة السليمه وقد وجد ان عدداً من بناء مثل هذه الاسر يبحرقلون الى الشذوذ الجنسي او ما يسمى بالصطراب الهوية الجنسية لا يرونه من اختلال الادوار



## مشكلات خاصة بشكو منها القنيت

ماذا يريدان ؟

1

فبلا في الماء لكي أجيم  
يتقاضون عن تأ

صراحتي

3

أسي تريد أن أحكى لها كل  
شيء، وأن أشاركها بكل رأي،  
وأنا أتعنى ذلك لأنني محتاجة  
لأن يسمعني ويؤيدني، لكن

زينتي

2

أعسى تتوقع زيارة أسرة ما  
أن أهتم بزيشتي بشكل خاص  
على ملك زيادة في الإثقان



# الخلاصة



1

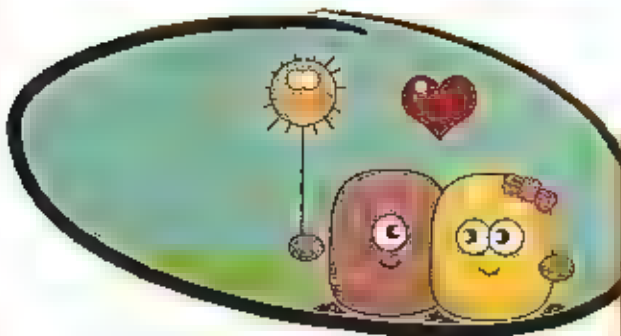
يصف عامة أحد آل التواليد  
بخللان أهمية خاصة على  
المراقبين - كما ثبت من  
بعض الأبحاث - مهما بدأ  
أنهما يعارضانهم أو يتولدان في  
وجههم أحيانا

2

كما يستجيب مع يسوق أن المراقبين  
يعتبرون والديهم متشددين أو  
مطرفين (من وجهة نظرهم) إلا أن  
الوالدين يسلكان على هذا النحو في  
محاولة منهما لحماية أبنائهم من  
مخاطر يريانها أكثر خطورة مما  
يراه الأبناء



3



يقول  
بعض  
الآباء

"لأننا نخاف على أبنائنا، ونريد أن يكونوا أفاضل، ندرس فيهم ونهتمهم بأدبهم، ونتعلمهم مختلفات، وهم يقولون: عاينا فسادا غير متفهمين، نقيدهم حريتهم حتى نحققهم، ولا نترك لهم فرصة للتعبير عن أنفسهم"

ولا  
يستطيع  
أحد

أن يكر أن الآباء يحبون أبنائهم كأفسهم من وأكثر، ويصحبون في سبيلهم يكر ما في وسعهم، من بحبهم أحياء



كما لا  
يستطيع

أحد أن يتصور أن الابن لا يحب والديه، وإن كان يبدي غير ذلك بالكلام أحيانا، وبالأفعال أحيانا أخرى، وبالصمت أو الخروج من البيت موتا، لكن ما أن يحس أن مكرها سيصيب أحد والديه أو كليهما إلا ويسارع لاجدتهما

صحيح  
أن

محبة الوالدين أقوى كثيرا لأنها المحبة الصادقة، المدافعة، الحامية المصحبة الغافرة وهذه طبيعة الأمومة والابوة (القطرة) كما خلقها الله تعالى

وكثير  
من

آباء برور في بناتهم امسدا أحيائهم ويفرح آباء حدا عندما يقول لئاس عن ابنه إنه صورة طبق الأصل منه

لكن ما  
يعتبره

آباء حيا يراه، الأبناء قيدا في صبيان استقلالهم ولزعة للاستقلال ليست ديلا على كراهية آباء بر في اتجاه طبيعي في مرحلة المراهقة فهي خطوة على طريق النمو والصبح فيطمئن الآباء لأن مرحلة الثورة فترة مؤقتة سرعان ما يحس مكثها حب وتقدير لهم

وحب  
الوالدين

بخسنا أحياء برعية في التملك فالام ابني تحب ابني جدا أحب تعبر من روحته وتحرص على ألا تسأده منها وهذا حداسد لصراع بين الحماسة وروحه الابن أحياء



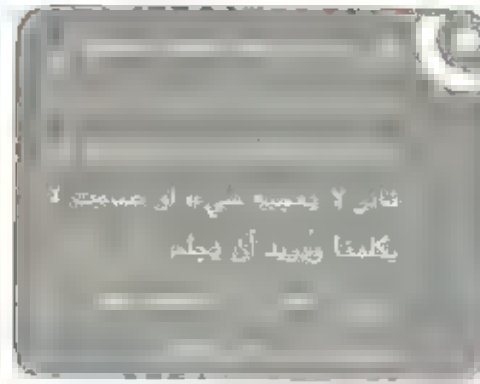


## ماذا يقول ابني

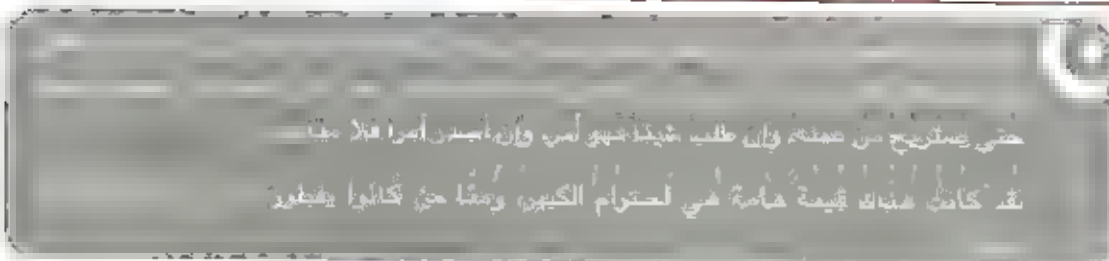
ابني طبعي أم...؟!



ابني تغير!!

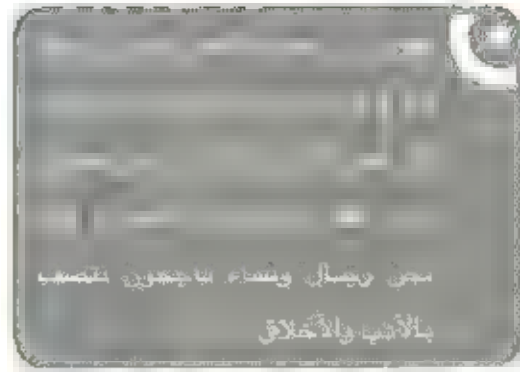


لم تكن هكذا في سنه !!

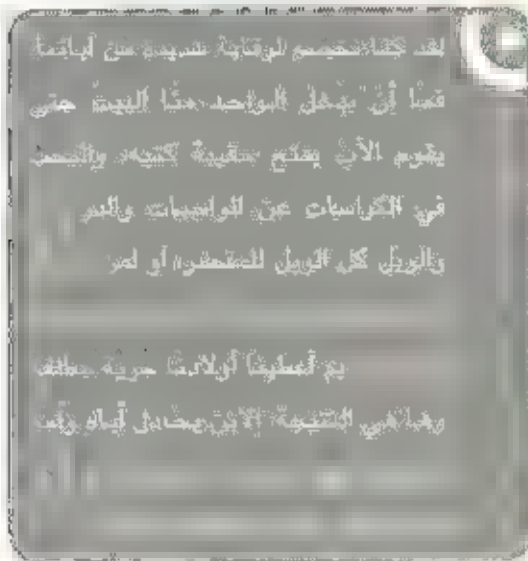




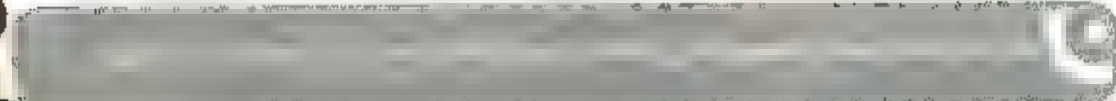
يقول الخبراء.. ولكن!!



الرقابة



سلطتنا!!







## حيرة





## بعض المصطلحات

هذه بعض المصطلحات التي يعبر عنها الأبناء بخصوص أبنائهم

### 1 عناد وتحد



أنا أشعر أن ابني يتحدني فأذا مزقه يعمل شيء فانه يرفض أن ويسعى لعمل عكسه وينظر إلي نظرة كلها تحد



هل اعاقبه؟ هل أصريه؟ هل اسكت وانعاصي عن كرامتي كأب؟



وعندما أنهه للخطأ يكرره وكأنه يعتمد ذلك.



### التعدي على دور الأب

أبني يريد أن يقوم بدوري دون تقدير لوجودي فهو يتحكم في أحواله خصوصاً الساب حتى ولو كن أكبر منه سناً فبأمريه يارتداء ملابس معينة، ويطلب مني نصيراً مفصلاً عند غودتهم، من قبل، ومع من تحدثن، ولا يسمح لهن بالرد على التليمون... إلخ.



لقد أنهيته عدة مرات أن هذا هو دور أبي، ما دمت موجوداً، لكنه مصمم على أن ينام بهد، الدور بل ويعتدي علي أحواله بالصراخ أحياناً





### 3 حل انتهي مهمة الابن؟



هل وصول اسي وبستي لمرحلة المراهقة معناه أنهم كبروا وأصبحوا ناضجين.

وبالتالي فقد انتهت مهمتي كأب وصار الابن مسؤولاً عن نفسه؟



### 4 أصدقاء اسي

اسي يصادق من هم أكبر منه سناً، وبعض الماشلين في دراستهم، وكم أحسّى عليه من الانحراف، إننا نفر كل يوم عن حوادث الإدمان والسرقة.



وقد حاولت هرباً أن أبعده لذلك لكنه يطلب مني عدم التدخل في اختيار أصدقائه.



5

## إدارة الوقت أم إضاعته



انني أدرك دراسه ونقصي الساعات سواء امام " التلفزيون " أو في الحديث بالتليفون فهو يريد أن يناع كل المسلسلات، وبشاهد كل الافلام، ومباريات الكرة وقد تعب من توجيهه ومطاعته بالالتزام حتي يحصل وقت للدراسة، ووقتاً للراحة.



أما التليفون  
فهو يضي  
الساعات لا  
الدقائق في كل  
مكالمة بدعوى  
أنه يتبادل  
المعلومات  
الدراسية مع  
زميل أو زميلة



6

## مصرف أبيي

نشأتني أفكار منصاربة بشأن مصرف أبيي هذا أريد أن اعطيه كل ما استطيع من مصرف لكن في حدود امكانياتي، لاني أريد أن اراه أسعد إنسان. لكنه لا يفتح ايدا، واجدد غير مقدر لإمكانياتي، إن اراد شراء ملابس فلا بد أن يكون مستوردة، وإن خرج للزهره فلا بد أن يصرف على نفسه ويدفع لاصدقائه.

كيف أقنع أبيي أبيي لست بحبلاً، لكن علي التزامات البيت، والصرف على إخوته، بحيث لا يكون مستواهم أقل منه؟





## 7 ابي والارباب بالصحية الصالحة



ابى يذهب لاجتماع الشباب يوم الخميس من كل اسبوع، واما لا اسامع في هذا، بل بالعكس فرح لارتباطه بالمسجد وباصداقائه مناسبين لكن مشكلة انه لا يعرف حدودا للوقت، فالاجتماع يستغرق ساعتين لكنه يمضي ربع أو خمس ساعات وأكثر من ذلك يرتبط بلحاح خدمة اخرى وسط الأسبوع



وعندما أناقشه في ذلك يقول لي:

“لا طاعة لمخلوق في معصية الخالق.”

وايستي ايضاً تقضي وقتاً طويلاً في هذا الاجتماع غير عابئة بمراسمتها، بل تترك امها مريضة أحياناً لتسرع إلى الاجتماع كما أنها تريد فستاناً جديداً كل خميس لأن صديقاتها بالاجتماع رأوا فستانها مرة قبل ذلك.



## 8 بقره جلوب

بني يرى أن دوري الرئيسي في لبيث هو توفير منطحات الاسرة وحتب جناحه هو بصفه حاصه

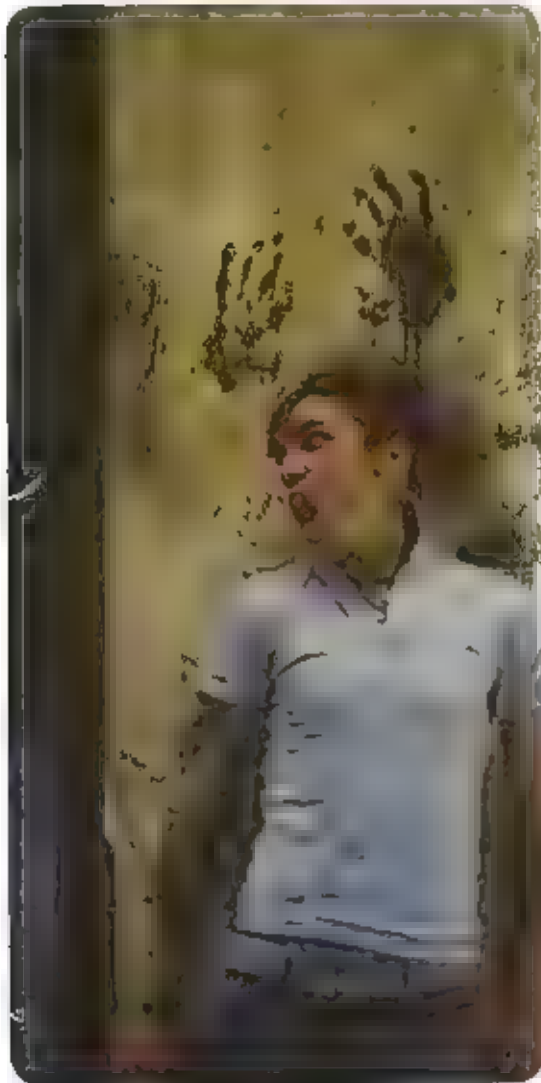


فان طلب مني مبلغاً كبيراً و عذرت لعدم قدرتي قال لي جميعه المعاده "لماذا أبجتموني ما دهم عبر قادري على أن سمقوا عني؟"





## قواعد أولوية في التعامل مع ما يقلقنا من مظاهر المراهقة



فهم لتعريب وأدرك معانيها ومنطقتيها  
( لا بأس من قراءة كتاب عن علم نفس  
السمو )

لا تتعامل بسطحية مع السلوكيات الغريبة  
للمرهق وتمسرها بسطحية وإنما حاول  
التعمق في فهم جذور المشكلة .

حاول أن تكشف دوافع كل سلوك عن طريق  
(المعرفة الحوار - استشارة متخصص)

لا تتردد أبدا في استشارة هل الاختصاصي  
إذا لاحظت مبالغة في ظاهرة سلبية لدى  
المرهق

لا تترك المراهق في غمرة حماسه يتحمل  
أكبر من طاقته " نوحه الطاقة الصاعدة " .

ربطه بمجموعات لصحية الصالحة، لا بها  
حاجة لنفسه وضرورة إنسانية خاصة في  
هدد النفس





حاول أن تفهمه، ولا تشعره ابداً بعدم فهم

كلامه وأحاسيسه، حواره إلى أن تفهم ما

يريد وماذا يحتاج

حاول فهم ما يتوقع منك ، فهو دوماً يصنع

احتمالات التوقع أمامه

لا تجعل ردود فعلك انتقامية، فلا تنه ولا

تلمزه ولا تصفه بمصمة سلبية

كرر أكثر مما تريد منه وقبل التحديث على

ما لا تريد (تشير نال إحسان).

ارفع نسبة الطموح بالصحيح والمستمدة

والحديث عن الإبحار الإيجابي لموقع منه

لا تستعمل العفوية قبل استبعاد كل الوسائل

الإنسانية لأحواله، وما أكثر أماليك التبرية

الإيجابية والمعالجة للتعامل مع المراهق

وسدوك المزعج ولكن الكبار يستعملون

واجعل من حوارك تهديء فرصة لإشعاره

بالدبب وشحيفه على تركك لسوء

لمحرف

استعمل الحواجز في إصلاح السلوك، كالكلام

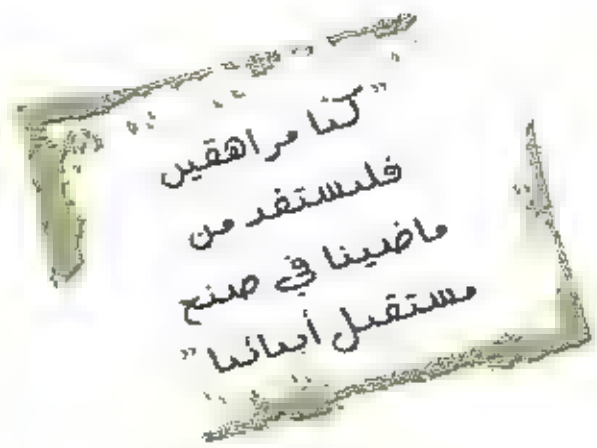
المفجع لرفع المعصيات، و طهار عدم الرصد

بالسلوك لا بالمر هي

افصل سلوكه عن شخصه

احرص على النفاة السائدة بينك وبين المراهق

ولا تخدعه ابداً .. أو تخلف وعذك





لست كل الأساليب التي مورست علينا في سن  
انمراهقه صالحة لننسم والنطبق على أبنائنا

### ارشادات للتعامل مع مشكلات البلوغ

أ- حول حب الطهور و برز الداب  
في ( إيقاظ من الخطاة التعامل مع  
الناس خدمة الناس العمل التطوعي )

ب- حول حب الصيد لا عمى لديه لى الاقتداء  
بأهل الصلاح والرموز الإيجابية وسلب الأهمه  
الصالح

ج- حول حبه للمسؤولية إلى تدريب على  
لمسؤوليات ورجع لسعور بالمسؤولية لديه

د- حول حب المشاركة في إبداء الرأي إلى تدريب  
على اتحاد الصفوف

هـ- حول حب التواضع إلى تدريب على  
التواضع

و- حول حب التواضع إلى تدريب على  
التواضع

سند من منه إلى حب الطهور و برز الداب  
في ( إيقاظ من الخطاة التعامل مع  
الناس خدمة الناس العمل التطوعي )

ب- حول حب الصيد لا عمى لديه لى الاقتداء  
بأهل الصلاح والرموز الإيجابية وسلب الأهمه  
الصالح

ج- حول حبه للمسؤولية إلى تدريب على  
لمسؤوليات ورجع لسعور بالمسؤولية لديه

د- حول حب المشاركة في إبداء الرأي إلى تدريب  
على اتحاد الصفوف





## أداة مرحلة المراهقة

### مواقف مطلوبة في التعامل مع المتغيرات المرتبطة

يقبل كل ما يحزن به

1

التأكيد على أنهم يعانون من اضطراب التعبير  
المرتبط بالنعى والدلي انقلب

2

تجنب مصوبه «ساعهم انهم مخطون كحضور» و «حس ان  
كانوا كذالك بالفعل، والتريث واعطاؤهم فرصة للحديث

3

لإصبات إليهم وبشجيعهم على التعبير عن  
انفسهم حتى ان كانت مشاعرهم متضاربة

4

البدء في المناقشات المنطقية والوجدانية فقط بعد أن يقوموا بالتعبير عن  
مشاعرهم، فإذا فعلت غير ذلك فستعطيلهم انطباع أنك لا تفهمهم و لا تهتم بهم

5

تقديم تعليقات و صحة  
مع التحفي بسعة الافق

6

تكرر عبارات اساسية مثل (انا احبك) و (أنت شخص خبير بـ جدير و (أعتقد أنك سوف تتعلم  
ان تعبر على انفسك كـ لـ او أنا فـ لمـ عدنك او سوف تشعر يدركـ عن نفسك قريبـ

7

عصاء وقت كاف معهم، فهم يحتاجون إلى التأكيد من قيامهم بدور  
لأساسي نحاهم، وهذا يمكن الشعور به من خلال توحيدنا الدائم معهم

8



## تغييرات أبنائكم المراهقين



بعد شعرت بارتياح بالغ عندما أدركت أسباب هذه السلوكيات الغريبة التي يقوم بها ابني، فقد كنت أشعر حق بالقلق لاعتقادي أن هناك مشكلة ما.

1

لأصبح مشغولاً بمشاهديتي بالفتوح في بداية الأمر، ولكن هذا كله انتهى عندما بعد، وأدركت أن ما يقوم به الابن قد أصبح أمراً

2

لم أكن أعرفه أبني أحتاج للبدء من جديد مع ابني الأول الذي عسى لكثير معي، لكني وجدت الأمر مختلف للعدية مع ابني الآخرين أما الأمر الذي يسحق لحمد فهو أنني استطعت تخصيص لوقت الكافي لهم

3

4

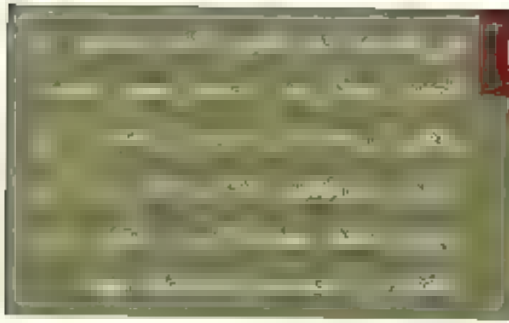




15

عندما سمعت عن احتياج المراهق  
البحرية في هذه الفترة لم أعد أشعر بالعيث  
بتكرار الوجيهات أو التعليمات كثيرا  
وسرعان ما كنت أتذكر أن كل مرة أقوم  
فيها بتكرار الشيء أمامه تؤدي إلى تطور  
قدرته الذهنية

16



17

بعد معرفة المراحل المختلفة لعدو المراهق وكيفية التعامل معه من الاستراتيجيات التي لا غنى عنها لأن الوالدين  
دور هذه المجموعة من الكبار لها بمثابة مجموعة من الأشراف التي تساعد على تحقيق الغاية المرجوة  
من التعامل مع المراهقين



إشراقة

لا قلق بعد اليوم... علاقتي بك أهم  
يا بني



تربية المراهق بنفسية متحطمة يمكن أن تدمر أعصاب الإنسان  
كن إيجابيا في نظرك لابنك وما يمر به من تغيرات تقتضيها مرحلة النمو  
لا تسمح لقلقك من بعض سلوكيات ابنك المراهق أن يدمر العلاقة بينك وبينه

العلاقة الإيجابية

نصف التربية

تذكر





الصدام مع المراهق



يتسم

الشباب في الوقت الحاضر

بميلهم الى الترف وعدم تحليهم بالاخلاق

القوية وازدراؤهم لفرض السيطرة عليهم فهم

يظهرون عدم الاحترام تجاه من هم اكبر سناً، فضلاً

عن شغفهم بالثرثرة. ثم يعد الشباب يحترمون من يدخل

عرفهم ودائماً ما يعارضون اباؤهم ولا يصبون الى غيرهم.

كما أنهم قد تخلوا عن اداب الطعام واصبحوا دائمي الخلاف

مع معلمهم..





## رسالة عاجلة من أحد الأبناء

### أيها الناس ..

لقد فقدت ولدي خلال مدة مراهقته،  
 وأبنا الذي دفنتموه إلى الاستسلام، وأبنا  
 المسؤول لأنني لم أستطيع أن أعرف ماذا  
 يريد؟ وماذا يفكر؟

لم أحاول يوم أن أسمع، بل كنت أصعب  
 عنه، ووصفت قوايين صارمة تستند إلى  
 قنينة من التهميشات ولم أترك له فرصة  
 أن يمارس حياته كما يشاء، أو كما يفعل  
 أصدقائه، فمما نتج من ذلك هو ثلاث  
 دفعات ذلك إلى الانحيار من خلال رمي ثلاث  
 طلقات في رأسي فابنا المسؤول عن فقدان  
 ولدي . ابنا المسؤول»

جعفر - بغداد



1

الفصل الاول

ماذا يريد المراهق ؟





«عندما ينظر  
للمرافق على أنه  
إنسان .. عندها فقط  
نعرف ما يريد»





## آه كم نجهل احتياجات أبنائنا



كتب د. «نوطي» بدوره حول التعامل مع المراهقين بمكتب الشبيحة هاضمة بنت مبارك حرم الشيخ وأبنا رحمه الله تعالى وكان الحضور 72 امرأة فقسمهن لـ مجموعات وطلب منهن كتابة أو رسم ماذا يريدن إذا كن مكن.

وكانت الإجابات: مال - سيارة - هاتف - خروج مع الأصدقاء - هدايا - وعرض الإجازات - مع الجميع ثم أهدت كل كسبه ورسمه عن احتياجاتهن وطلبن منهن لحنوس لسنه مع الأولاد وقبح حوار هادي معهم والطلب منهم كتابة رسم ما يريدون من أبنائهم وأمهاتهم .



### ما الخبر يا أخواتي؟



سمعت أصوات الفشل.... ( فشل يا دكتور اكتشفنا لاي حد نحن لا نفهم أبناءنا....) لكن استمعنا بهذا الحوار الرائع معهم وكذلك هم استمعوا . لأنه حوار خارج المألوف بعيدا عن التوجيه والدراسة والمحاسبة ولعة البصحة والموعظة والأوامر والنواهي.

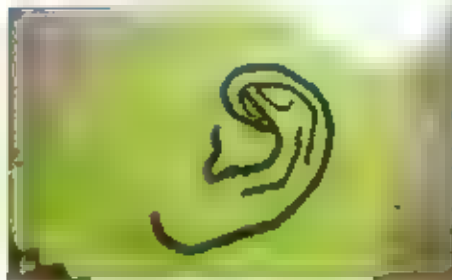




## النتيجة الذهبية

30%

وحاء قيادة السيارة  
بعد الاحتياج المعتبر  
نفسه لا يصل الى

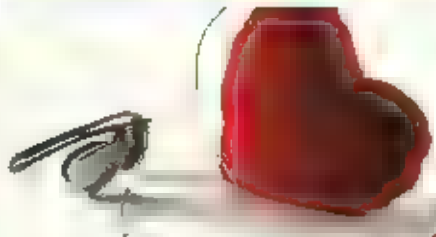


100%

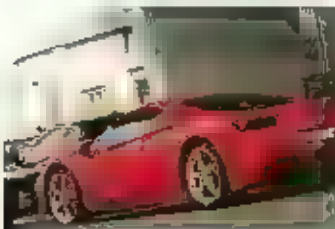
كل الاولاد بلا استثناء رسموا  
أو كتبوا ( اذن ) يريد انصافا.

80%

رسموا قبا أو كتبوا ( حب )



هذه هي هم الاحتياجات التي يريدها انا وانا المراهقون منا





## ماذا يريد المراهق ؟

سألنا مجموعة من المراهقين هذا السؤال، ماذا يريد المراهق من المجتمع الذي يعيش فيه ؟

فكانت الاجابات تشير الى كلمات تعبر عن احبت حاجتهم مثل ( الحب التقدير، التشجيع، الاصدقاء، اشباع الحاجات، التفهم توجيه ... ) ومن تلك الاجابات،

أريد ان أحصل على التشجيع من حوبي بدلاً من التعسف المولك للإحباط

أريد أن تراعوا وتفهموا التعصب والحسدة التي تمر بي وما يتركب عليها من تغيرات نفسية.

أريد ان يوجهوا، سنوكي لا ان يهذوا حياي وتحركم بي وكما هي عصاة متطوع وشركوني في الرأي والقرار لأنهم سأمروني فقط

أريد العاطفة والحب من والدي ومن المجتمع الذي أعيش فيه .

أريد ان اسعد بالقدرة من لباس، لانه يشعري بالثقة والراحة والسعادة

أريد أن يعترف العالم والمجتمع بحقوقى كإنسان له حقوق وحياة

أريد من يهتم بشؤني و يعني بي ويسأل عني ويرعاني

أريد أن يصحني الآخرون لكن بشكل غير مباشر لاني حساس جدا

أريد أصدقاء مخلصين يفتون بحايي ويساندوني

أريد أن يهتم والدي بحاجاتي النفسية

لا تتحول إلى آلة  
لإصدار الأوامر وتحول  
إليك إلى آلة لتلقي  
الأوامر وتنفيذها

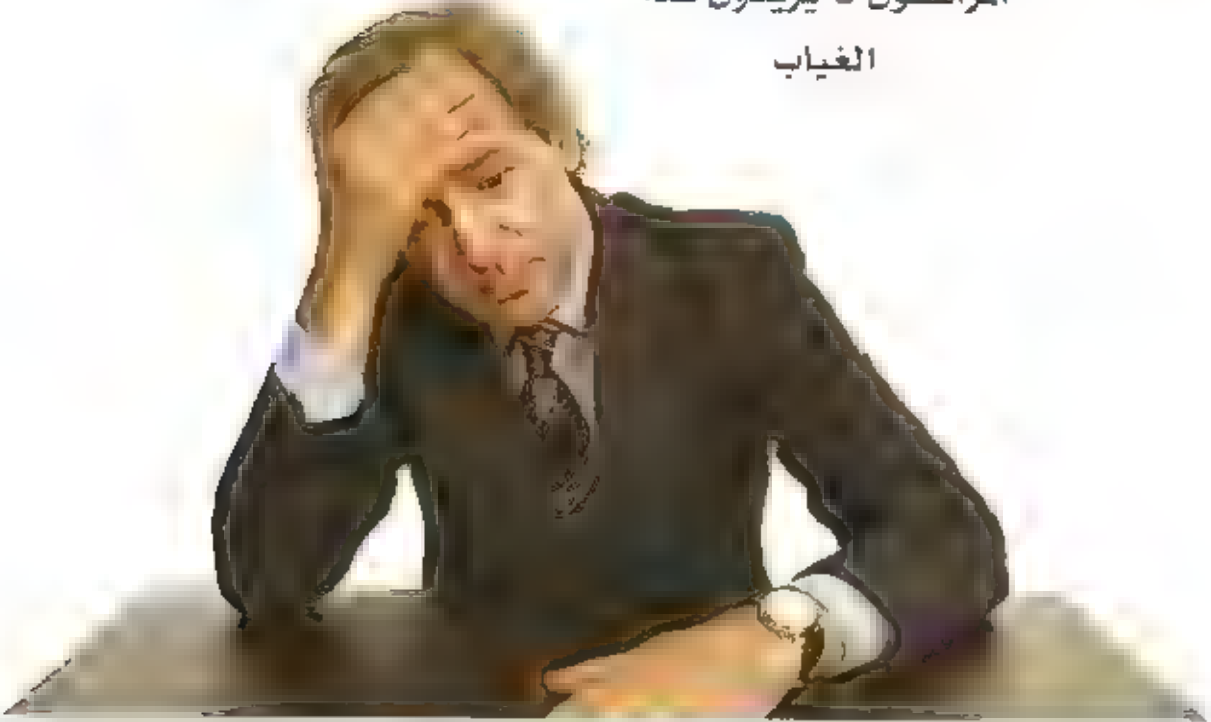




## آباء غائبون عن ابنائهم

1

المراهقون لا يريدون هذا  
الغياب



نعلم ان هناك اشياء كثيرة يمكننا القيام بها للاقترب من اساننا المراهقين، ولكن يمكن ان يحدث العكس، دون ان ننتبه لذلك..



## سلوكا يتعد الوالدين عن أبنائهما المراهقين



لا يتحدث الوالدان مع ابن نهما كثيرا،  
بحيث يتركاهم في عرقهم بفرت  
طويلة دون السؤال عنهم



لا يتابع الوالدان أفعالهم يوميا



لا يسأل الوالدان عن أية تفاصيل عند  
مغادرة الأبناء المنزل



لا يسأل الوالدان عن يوم الأبناء  
الدراسي أو أين ذهبوا بعد المدرسة  
أو من يقوم بزيارتهم بالمرور

4

لا يهتم الوالدان بمشاركتهم سعادتهم  
واهتماماتهم وبجأهم

5

لا يحاول الوالدان لإسحاح عنهم  
لمناقشة ما يصديقهم بمحور إيداء  
نورهم من ذلك

6







لا يتأكد الوالدان من الذهاب إلي المدرسة يوميا



لا يتابع الوالدان مستوى الأبناء العلمي في المدرسة



لا يراقب الوالدان البرامج التلفزيونية وأفلام الأقراص التي يشاهدونها



لا يراقب الوالدان توبيخه الكتب أو المجلات التي يقرأونها أو يشاهدونه على حجرة الكمبيوتر و الألعاب الالكترونية التي يفضلونها



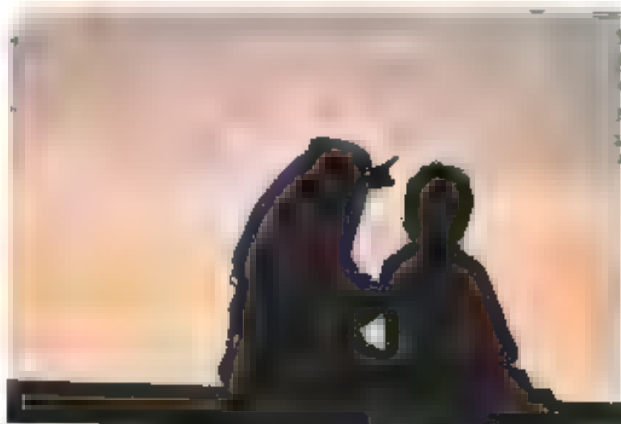
عدم قضاء الوقت معهم قبل الذهاب للمدرسة أو عقب عودتهم منها  
جد شرد



عدم تخصيص وقت تجميعه الأسرة لحبوس معاً



لا يحقق الوالدان من مواقع الإنترنت أو غرف الدردشة التي يدخل عليها الأبناء بصفحة عائلته أو دورته



تذكر

يحتاج المراهق الى محاولات للتصبر اليه وليس الانعقاد عنه، والى قضاء المزيد من الوقت معه وليس العكس..



7

## الصفات السبع

لا يسع ال  
بالعين أو  
الأنف، لا تحصى  
والتباعد بينه  
وغيره



عدم  
تحين لغرض  
لفضاء أو قد  
منهم



الانسحاب  
بينه بعضهم  
مساحه أكبر من  
لحرية



ظهور  
عدم لاهتمام  
وللامبالاة



لهروب  
من السجون  
بالتصوير تحت  
لا يفسد



عدم  
يقبل الامراض  
كما هم



لشعور  
بلاسيبام  
نتيجة انصر عات  
قد يسه





## رحلة في أعماق عقل المراهق:

2

### احتياجات أولية وأساسية للمراهق

يحتاج المراهق الفرصة لتحقيق أمرين

2

1

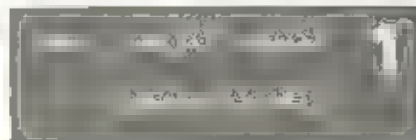
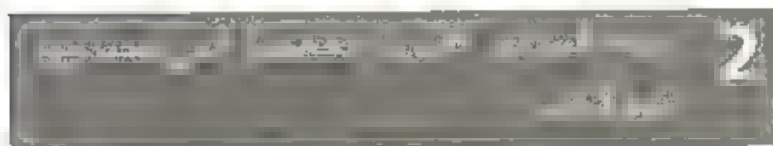






## متطلبات والدية تجاه الاحتياجات الأولية

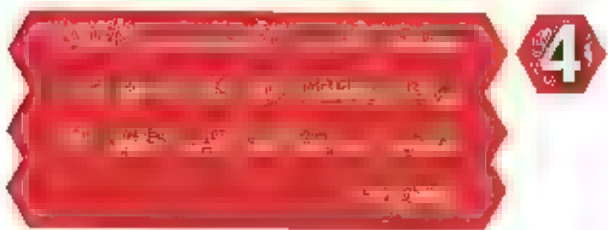
تكمين وطبقتنا - كاياء وأمهات في الاستجابة إلى المراهق على  
كلا المستويين ادراك النمو والنصح العاطفي من خلال:





## ملاحظات للحوار حول مرحلة المراهقة

1- المراهقة هي المرحلة التي تبدأ فيها التغيرات الجسدية والنفسية، وتنتهي عندما يبدأ الشخص في التفكير في المستقبل.  
2- المراهقة هي المرحلة التي يبدأ فيها الشخص في التفكير في المستقبل، وتنتهي عندما يبدأ الشخص في التفكير في المستقبل.  
3- المراهقة هي المرحلة التي يبدأ فيها الشخص في التفكير في المستقبل، وتنتهي عندما يبدأ الشخص في التفكير في المستقبل.





## حوارات دائية

## كيف يتحدث المراهق مع نفسه

إن أباءهم يعلمونهم كيف لو كانوا  
بدلاً من معاصيتهم كيف نحن في  
حقيقته



هناك ما يحزن بهي وبن والدي، لا أستطيع أن أشارك  
أموري الشخصية مع والدي، أخاف أن أذكر لوالدي  
لخطأ الذي ارتكبته. أشعر بانني عنه على والدي



الذي محبب هو عدم معرفة أسباب  
ومبررات له عمل و لوجهات  
التي يصب منها لقيام بها



الظهور أمام الآخرين  
بعضهم المستقل أهم في  
نظري من الاستقلال نفسه



يحب أباءه والأمهات  
في أيها المجتمع نحن  
أكبر من نتفقد



والدي لا يدركني  
أكبر والفكرة لني  
تسيطر عليهم لني لبس  
في من تسمح بي بأن  
أعبر لنفسني أي شيء



يريد الحرية مع توجه  
الآخرين لنا



نودو بعضكم كما نودو  
أكبر وفي الوقت نفسه  
نودو الاحتفاظ بعلاقته  
وثيقة مع أسرتهم



إننا لا نطلب إلا ما هو  
معقول الاستقلال ثم  
الاستقلال ثم الاستقلال



أيها الأباء: هكذا  
يفكر أبنائكم  
أفلا تحقلون؟



## أحمل لحظة في حياة المراهق

3

أحارب بعض الدراسات على شريحة كبيرة من المراهقين، لتسجل أحسن لحظه وأفضل موقف مرّ بالمراهق، فكان من الإجابات كالاتي



عندما أسمع  
من والدي عباة  
هذا اللباس لذي  
يرتديه انيق

عندما أقوم  
بعض معين،  
فيشجعني ويقول  
لي أبي (عند رائع،  
معنا)



عندما أقوم  
بعض معين  
فيقول لي أبي او  
مي بنت هو هو،  
انت مبدع، انت  
عبقري



عندما اعصب  
وانصوب جسوء،  
ويعفو عني ولدي  
ويشجعني ويقبل  
اعتدري

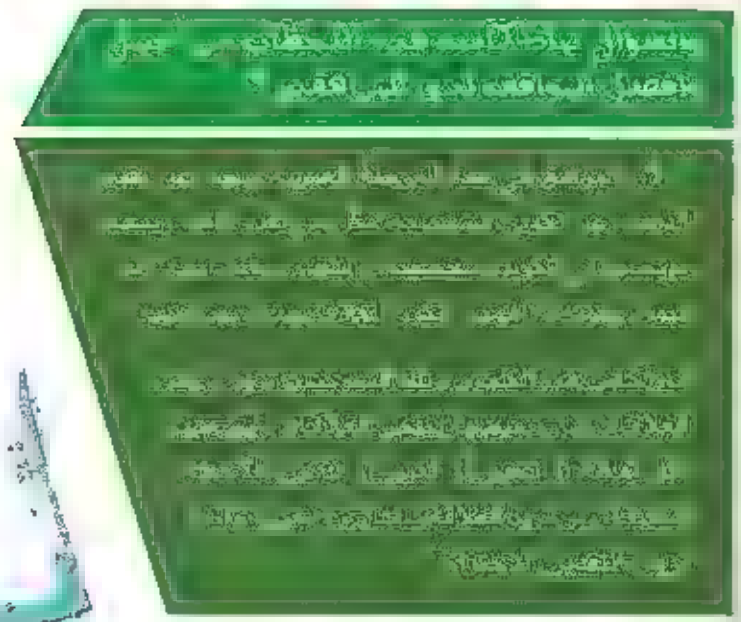
هنا أكون  
سعيداً عندما  
يخرج في رحلة ويقول  
لي أبي (انت قائد هذه  
الرحلة)

عندما  
يشعربا  
أياؤنا بأنا كيار،  
ويعاملونا على أند  
كيار ونحضر  
المسؤولية





”إن عدم التوافق مع  
المراهق يدعم السلوك  
الذي تحاول الحد منه“  
جويل ديفي





## 4

## ماذا يريد الاهل والمربون من المراهق ؟

هذا السؤال وجهناه إلى شريحة من الآباء والأمهات والمربين، الذين يتعاملون مع المراهقين، من أبناء وبنات وتلاميذ ؟ ونسجل هنا بعض أهم تلك الإجابات، التي تعطيك تصوراً عاماً عما يريده الكبار من هؤلاء المراهقين .

يريد أن يسئل طاقته في كل ما هو مفيد له ولمجتمعه

بشكل عام تريد من المراهق أن يكون إيجابياً متميزاً وناجحاً

أن يهتم بصحته وجسمه

أن يكون سوى السلوك، يقتدي بالمدارج الصالحة، والشخصيات الإيجابية.

أن يشارك ولو بجزء بسيط في تحمل المسؤولية

أن يكون منطماً ومرتباً في حياته، بعيداً عن الفوضى واللامبالاة .

أن يكون منزه عاطفياً، ناصحاً فكراً

أن يساعد على تربية نفسه من خلال ثقته بنا وما نأمره به أو نهيه عنه

أن يهتم بدراسته ويركز على التفوق في التحصيل الدراسي

أن يتعد قدر الإمكان عن المظاهر السلبية المرافقة للمرافقة كالتدخين والمعاكسات، وملاحقة الموضة، والتقليد الأعمى .



تذكر

كل هذه البطالب  
مشروعة وهامة... لكن  
كيف نحققها في الواقع  
وكيف نقنع بها أبناءنا  
المراهقين؟

هذا هو السؤال العام

هل يتحقق هذا بممارساتنا التربوية التي تتسم بـ:

ممارسات الحقن الخطية

الصبر الزائد واصطبار  
الأخطاء

المداغنة في الوعظ والتوجيه والصبح بعدل 3  
ساعات يوميا موزعة على ساعات اليوم من عمل أو  
بفتح عيبيه من اليوم إلى أن يحل للوم

النقد واللوم والتحبيط

العقاب بكل  
أنواعه

التشكيك في  
القدرات والاخلاق

التدبير وترك الأولاد  
يفعلون ما يرسون

التناقض بين اعتباره بقايا طفولة وكونه كبير وصبح

الإهانات



2

الفصل الثاني

انفعالات المراهق





## ”الانفعال السلبي حالة وحدانية تتسم بالاضطراب الشديد لدى الإنسان“

والانفعالات السلبية طليعة بل أساسية في حياة الإنسان، لأنها بعد بمثابة منبهات للعقد، فمثلاً عندما يكون الفرد خائفاً من شيء ما، فإن الانفعال لينتج عن لحوق بينه الجسم لاتخاذ إجراء فوري قد يكون هذا الإجراء هو مواجهة الخطر و تدافع عن النفس، أو الهروب.

ومن أثر تلك الانفعالات التي يمر بها المراهق لصراع لدنر في نفسه بين حاجته الناجحة عن النمو ليبتلوهي وطبيعته المرحلة السلبية من جهة وبين السيلة للحيلة به من جهة أخرى، تلك السيلة التي يكون فيها جميع تركيزه العلاقات على الميم والانتهاكات والأعراف الخاصة به، بيئة فيها وئدان بعضي المراهق أغلب وقته معهما ولهما طريقتيهما الخاصة في التربيته وتوجيهه لسبوتك، بيه قييه مؤسسات تربوية تسهم في أعداد المراهق لتقبل تلك التحولات، بيئة فيها كثرة من لثيرات تحيط بالمراهق، تؤثر في فكره وسوكه

يمر المراهق بانفعالات سلبية  
تؤثر على صحته النفسية  
سلوكه مثل الانسحاب  
الانفعال السلبي





## العوامل المؤثرة في المصاحبة المراهق



1 المثالية الشديدة التي يتسم بها خيال المراهق وتفكيره وتصوره عن الحياة والأشخاص

2 نقص الكفاءة وفلة الخبرة الناتجة عن ضالة التجارب الحياتية

3 عجزه عن إشباع حاجاته الأساسية، خاصة الحاجات النفسية

4 إحساسه بنقص المكانة، أو شعوره الدائم بالدونية والنقص.

5 الضغط الاجتماعي المحيط بالمراهق والصدمات المتكررة (بيت/ مدرسة/ شارع ..)

«الانفعالات نعمة من الله  
ميرتها الإنسان والدينا  
أن نحولها إلى قوة  
فاعلة في تحقيق النجاح  
الشامل»

مصحف المراهق





## كيف نتعامل بإيجابية مع انفعالات المراهق

### أشبع حاجاته

لبية احتياجات المراهق  
الأساسية، وبصورة متوازنة،  
يسهم في النمو الطبيعي والسليم  
للمراهق، كما يساعد على تحقيق  
الصحة النفسية له والامتنان في  
أركان الحياة لمعددة

### احمله رياضيًا

استركه في نشطة أو ألعاب رياضية  
بحيث لا يفرسة الرياضة  
باعتدال، وضمن القواعد الصحية  
تضمن الانفعالات السلبية الزائدة،  
وتسمى روح الفريق ومشاعر  
لتسامح، وبد انقوصي وانقصاء  
على الملل، وملء الفراغ بشكل  
سليم

### ثقافة المراهقة

الامام بحصائص ومسير  
وصيغة مرحلة المراهقة حتى  
يتمكن من انه من معها بشكل  
يصحح

### التعامل

وعند التركيز على اصطيد  
السلبيةات ويعني به انعاصي عن  
بعض الصفات والأخطاء التي قد  
تصدر عن المراهق، والتركيز على  
الإيجابيةات لديه، واستخدام لغة  
الندشيم والترعيب

### كن واقعيا

فلا ترسم للمراهق صورة مثالية  
في ذهنك، ولا تحرص على أن  
يكون نسخة طبق الأصل منك، لأن  
هذا قد يهيبه بحية الأمل





## کن مستظراً

في انحاء بغداد يمر هو والده و  
من بكبره سب لنا من لثهم ان  
يسيطر اذاب عني بقعدلاته، حتى  
لا يقدم نموذجاً سليماً للمراهق، أو  
يكون قدوة سيئة

## نفهم مشاعره

تقبس انفعالاته، واصحه الامار  
والطمايينه

## صاحبه

كن صديقاً له عزت منه  
وبعد ابيه، واصبر عني  
تصرفاته استمع بيه واصب  
به حتى يحبيب ويستمتع  
بصحبت

صاحبه سيعا، كما من  
لاعاب عني من بي طائف  
رصي لله عه

"أريد صديقاً  
يحبني ولا أريد قائداً  
يحبني من أجلي"





## التوافق النفسي مع المراهق

الأساس الأول: أن نفهم ونتفهم مشاعر المراهق، أي ماذا يريد ؟

الأساس الثاني: أن نفهم مشاعرنا نحن، أي ماذا نريد ؟

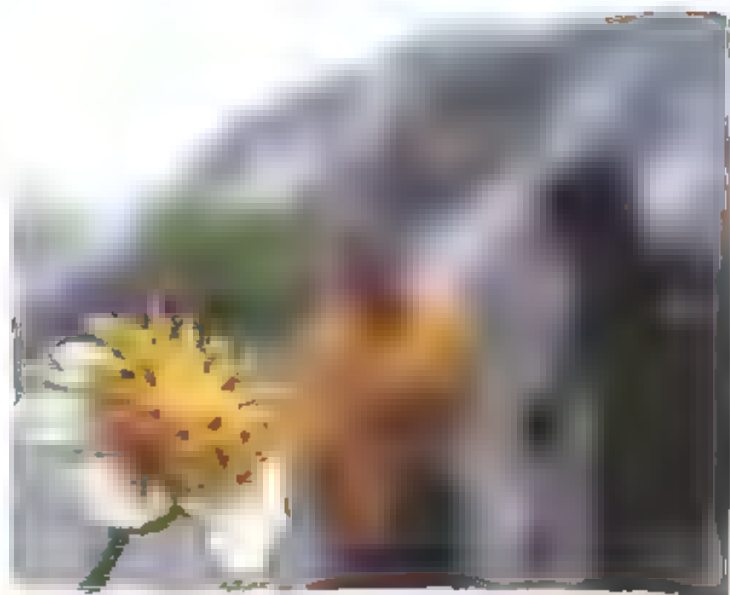
حتى يحدث التوافق  
لنفس في حياة المراهق  
لا بد أن نقيم علاقتنا  
معه على أساسيين

فهو لا يريد أكثر من حب متبادل، وذات مستقلة،  
ورضا عن النفس، وإشباع للحاجات الأساسية.

من هذا المنطلق يتدمر لعلاقات بين الكبر والمراهقين حينما يتم تجاهل مشاعر المراهق، مما يساهم في تراكم المشاعر المكبوتة.

أما ماذا يريد  
المراهق ؟

”التوافق النفسي  
هو الوجه الآخر  
للرضا عن الذات“





## منى يكون الأهل السبب في إثارة الانفعالات السلبية لدى المراهق وتراكمها وكبتها ؟



الديكتاتور  
في المشاعر  
والاعتمادية نحو  
أمر هو

انصر \*  
وانسداد وانطواء  
المستمر والعماسيه  
التي لا تنتهي

عدم  
لا يكون قدوة  
حسه او مثلاً يحتذى  
به المراهق لا سيف في  
لعلاقات الانسانيه

التي تحكم  
والاعتماد  
والرفقة التحسسية،  
واستخدام العنف  
بغرض الأمر

النوم  
وكثرة  
المتنكلات داخل  
الأسرة

انحر كبير  
على سلب  
المر هو أكثر من  
الإيجابيات

الحببة  
لصارمة  
والمبايع فيها من  
بسر عنيه علاو  
غيت بحور مع  
المراهق

عدم  
تشجيع المراهق  
على الاستقلالية  
والاعتماد على  
نفس

فيه  
استعص  
الاساس لممتعة في  
لعمرو وسو صبر

اهم  
لاحتياج  
الخصه لمر هو  
خاصه لا حبيب  
انفسيه





## أسلوباً سلبياً في ممارسات الوالدین يسبب تدميراً لشخصية الابن المراهق

# 15

هناك أساليب سلبية تعد ممارستها في تربية الأبناء من الطفولة إلى المراهقة سبباً في تدمير الشخصيات السليمة لدى الأطفال والمراهقين وهي أساليب طالما حذرت منها ونبهت في محظون كنى عن تربية الطفل والمراهق وأعد نصيحتها هنا

انصراح يلغي لغة التواصل واستفهم بين طرفي المعادلة... فالابن يدخل في حالة من الدفاع عن النفس والخوف من الصوت المرتفع ويركز اهتمامه على الطرق التي تخفيه من ردود الفعل غير متوقعة ولا يبدى أى اهتمام بسلوكه الذى أثار هذا انصراح ويسبب فيه

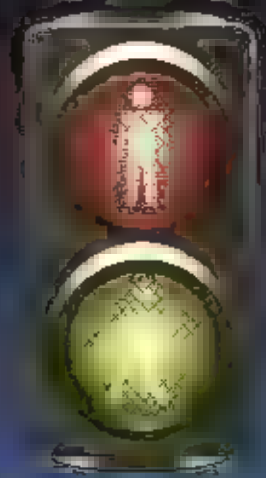


كما ان الصراخ يعد من أسوأ الطرق في التعامل مع المراهق، وأثاره السلبية أكثر من أثار الصوت، وغيره من الأساليب العنيفة. هذا إضافة إلى كون الصراخ يحدث ما يسعى بالرايض السببي لدى المراهق ولدى قد يدوم معه صيلة حياته ومهت كبر عن أى وضع للصوت أمامه يرجع عنه تلك المشاعر السلبية التي يستشعرها وهو صغير ضعيف.





# وقفه!!



لأهنت اجيى حطاي القاري  
الأميكة جد حوت مشقة حول  
سوم السفر ان اكبر من صراف  
لحياء وعلا في الأسير وموت  
العقير من الطيرة في الأسير  
في تاديبه ومنا في ذلك من  
وكادح المحط مستحسب كل  
بعض الأطفال الأملاك القاصي  
الإفصاح عن أولهم بصر  
ورجاء التبرع طاعة من الجسد  
وقد كان منحتي فقتل  
موسم الحدي الحذات  
أحدى الأمهات إلى طلبة على  
التفريون وهو عدي أرامه وطا عتاد  
وبدلي باقوال وجردت الأم بكت  
لدي سماعها احوال انبها فقتل ما  
المنزلة تاديبه طاق

المنزلة تاديبه طاق

المنزلة تاديبه طاق

المنزلة تاديبه طاق

المنزلة تاديبه طاق

المنزلة تاديبه طاق

المنزلة تاديبه طاق

تكلمت القطار

فيا ذيت الذين يصفهون هذا  
نزيويه ورسولنا الخزي الاعظم ما رفع صوته قط



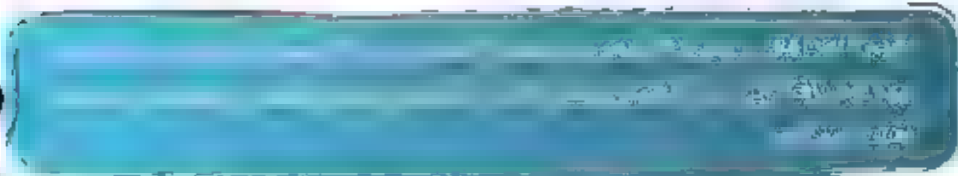


كثرة تهديد بكل أنواعها (المباشر وغير المباشر، اللطيف والعييف...) لا يساعد ولا يساهم في حل مشكلة أو إبعاد ابن مرهق عن سلوك مزعج وإن بدت له فائدة ويحس عن هذه الأساليب أن هذا يتم بشكل مؤقت ويدفع أخوف من التهديد ألا من خلال قناعات ومعتقدات ودوافع داخلية



إضافة إلى كون السخرية نظم  
الحيوانات وتضعف كليات المرافق  
وعادة ما تدخل في عالم منطوق على  
دائه بعيدا عن التفاعل مع محيطه  
بشكل إيجابي ومستقل

السخرية من السلوك  
المعرض الذي يسحب  
اللقمة من المراهق ويقعه  
يعدم قدرته على التخلي  
عن سلوكياته المزعجة





أما المقارنة بين مرافق  
وعيره فهذا أسلوب يزرع  
ثقة المراهق بنفسه وقدراته  
ويقنعه بمشله وعدم قدرته  
أن يكون مثل غيره .

لا نغار مرافق أحد بعيره فالمقارنة  
أصلاً لا تدور بين شخصين وعبر مطبوعة  
إلا المقارنة تتم عند بين شيئين أو موقعين لا  
شخصين

## المقارنة

د. محمد صالح المنجد



## المبالغة في الوعظ

إن أنفاس اليشيرة ترفض  
المبالغة في الوعظ ونسألم  
ومصيبتها أسمى ولذلك كان  
رسول الله صلى الله عليه وسلم  
يخول أصحابه رضي الله عنهم  
بالموعظة مخافة لسمامة

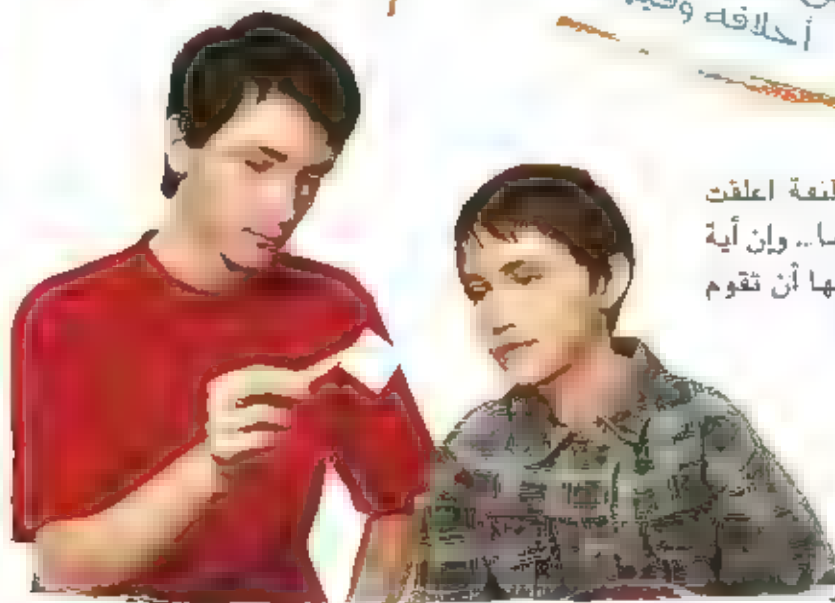
والمراهق كذلك...  
يرفض أن يتلقى  
بالاستمرار وعظاً مبالغاً  
فيه ومباشراً.



وهذا يؤدي إلى  
انعدام الثقة بين  
الابن ووالده...

تفسير السلوك دائماً بشكل  
سلمي بعد من سوء النية  
بالمراهق وعدم الثقة فيه وفي  
أخلاقه وفيه.

سوء الظن  
بالمراهق



وإذا اندثرت هذه الثقة اعلقت  
أبواب التواصل بينهما.. وإن أية  
علاقة متينة لا يمكنها أن تقوم  
إلا على ثقة متبادلة

والإنهام يكون مبعوثاً  
في أسئلتك

فالفرق الفاسح بين أن تسأل ابنك لماذا  
ذاكر؟ من باب الاضغاث عندك وآخر من  
على سلامته وأن تسأله لماذا ذاكر؟  
من باب الاتهام وسوء النية فيه

الاتهام



فالدفع الأول يفركما ويحول تلك يتواصل معه ويضع فيه  
وحدثه معه.. والثاني يجعله يبتلع وقد يدفعه للهروب والكذب





بعقاب بشتي أساليه لا يجعلك مركز على الحول بعد ما يكون  
بالسسه إليك شعاع للعليل أو افرازا لليون

## العقاب والعنف

والمر اهو الحاصح للعقاب  
قد يستحييت لك ولكن  
مشكل موقفه او انه يتعلم  
الاردواحية السلوكيه  
فأمامك تصرفه بسلوك  
وفي عبايك ينهج سلوكاً  
مخالفاً

وهنا يصدق المثل:

«من أمن العقاب  
أساء الأدب»

وفهمي له: الولد بسنجيب  
للعقاب فإن أميه أساء ، يعني  
لو عاب صاحب سلطة العقاب  
أساء الولد الادب.





# 6

## مظاهر العنف مع الأبناء



### 1 مظهر العنف مع الأبناء: التهديد والتخويف

حين تلجأ الأم - مثلاً - لجمع ابنها المراهق من الخروج للمدرسة شيء تعود القيام به من دون وعيه وأمام احتياجه تكون قد مارسنا نوعاً من العنف معها



### 2 مظهر العنف مع الأبناء: الإكراه القوي

المراهق الذي يصرص عليه الصدام بسوكيات معينة أو يترك أخرى أو يرفض على الاعتذار أو لسكوب دون أن يشرح له سبب ذلك و يتسبب بمشاكل



### 3 مظهر العنف مع الأبناء: الإكراه الضعيف

حينما يحضّر المراهق للعبة الأبتزر (ربط المكافأة بالعمل ومعها إن لم يتحقق العمل) من مثل لو قمنا بهذا العمل سوف تحصل على ما نرغب به، لو ادت واجباتك المدرسية أمحك هدیه



## الابتزاز نوع من العنف





#### 4- من الرأى الذى يصرح رايه باستمرار، ولا يسمح لأسائه

- ← لأن الذى يصرح رايه باستمرار، ولا يسمح لأسائه
- ببساء وجهات نظرهم وطرح شكائهم، ويصرح
- ← أحكامه دون أن يعطى اباءه فرصة الحديث وتفسير
- رائهم وطرحها

#### 5- من الرأى الذى يصرح رايه باستمرار، ولا يسمح لأسائه

- ← الاب الذى يصرح مواقف وسيوكيات اسائه دون عاء
- لاستماع لطلعاتهم ومبرراتهم، ودون محاولة فهم
- دوافع سلوكياتهم وخصائص النمو لديهم، ويقول كل
- ← ما يصرح عنهم من سلوك عن خلال مهمة الداني
- وتمسيراته الخاصة





1

سید الفیاض احمد شاہ

(إن لم تؤد واجباتك المدرسية لن أحبك مثل باقي إخوتك) أو (لن أحكي لك حكاية قبل النوم) أو (لن نخرج معي اليوم).





## التهديد الحفي

ب

المر همون بحصعون أحياء لأنواع  
من التهديدات الحفية لسي نصهم  
بالإحباط و لشعور بالحط الدائم  
و للذنب المستمر ، و بالقص والتعجر  
و الصعب، مما يشل حركة التفكير  
و الإبداع لديهم

إن الام التي عودت ابها على مساعدته في حل  
واجباته المدرسية حين توجه له كلاما من مثل (سرى  
لو لم أكن معك كيف سنح واجباتك؟) أو من مثل  
(لو لم أكن معك كيف كنت ستصرف؟) أو (من  
دونني ماذا تفعل؟)



التي كانت تسمى بالتهديدات الحفية  
التي كانت تسمى بالتهديدات الحفية  
التي كانت تسمى بالتهديدات الحفية

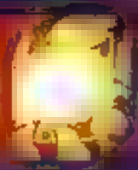


في الأثناء يستلزم عادة أن يشعر بالخطر  
التي كانت تسمى بالتهديدات الحفية  
التي كانت تسمى بالتهديدات الحفية  
التي كانت تسمى بالتهديدات الحفية  
التي كانت تسمى بالتهديدات الحفية  
التي كانت تسمى بالتهديدات الحفية  
التي كانت تسمى بالتهديدات الحفية  
التي كانت تسمى بالتهديدات الحفية  
التي كانت تسمى بالتهديدات الحفية  
التي كانت تسمى بالتهديدات الحفية

وما كبر الكبار ليس يريدون بالسمير ولا استطيع ولا قدره  
سواء كبره بقوه بهد كبره  
نوع من نوع التهديد يحمل رساله اكبره له سبب لا يحبه لانه و بما  
حسب له مبرور به يستلزم



# إنسراق



## أصل المشكلات مع أبنائنا المراهقين

سبحان الله العظيم  
والله اعلم  
بما نزلنا  
من الكتاب  
وما كنا  
بناظرين  
في ذلك



كثرة الص على ائمه وذكوره بعد لك وبعك بحقه في موقف ضعف وبأسف عاده يشتهي دمها لانه عتله من ائمه المستمر وقد يلحق ائمه للشرع لتوفير حاجياته أو الهروب من المبرر لاجله وانما يحمد شكل متعددة منها بعد كما م عتمته من ائمه تقع هذه ا و انا شعر وبعد من حيث

الأمين

[illegible]

علاء، مراهق ذکی بدافع عن نفسه

قصه

فلما تفقد الأب حججه تحول إلى أسلوب  
الابتزاز العاطفي مع علاء...

من الله سبحانه وتعالى... كل هذا من الله سبحانه وتعالى... الله والله...



لقد استعمل صديقي أسلوب المن وهو أسلوب يمارس فيه خلاف  
 الاعتدال العاطفي، ومن آثاره أنه يصيب ويهلك المراهقين بسببه  
 سلبية قد تتحول إلى أمراض نفسية وعصبية إذا ما تم تجاهلها  
 العزيز وأنا انشر قصتي معه ومع أبنته الذكي (تبارك الله) معكم  
 أمه سيكون أسعد بهذا النشر والاعتدال بولد مثل علاء

أسماء فجهلهم الدليل  
 لعلهم يفتخرون





وهو من الأساسيات السلوكية التي تجعل كل شيء أسوداً  
في عين الأب وكل سلوك يصدر من الاب بعد حرماً

كل  
التجريم

4  
الانتقاد  
المستمر

أحياناً التحذير من  
الأشياء غير المقبولة  
والتي لا تصدق - أصلاً -  
من المراهق تمتع  
بمعلومات التحذيرات  
بذهنه وتفكيره...

كل  
التحذير

فأحدثت مثلاً مع الاب بأسلوب  
التحذير (لا تدخن - أياك والتدخين )  
نفسى ملها عن التحذير في ذهنه،  
يمكنه ان يفتح في أي لحظة صرعه او  
سوء تفاهم بين الوالد وابنه ليحفل  
من حبه للابن رده فعل او تحدياً او  
مثلاً للمعاكسة . او الانسحاب



## لا نعرف غيرها

هي دورة في حول فنون ومهارات التعامل مع المراهقين بدب  
جديدي عن تطلعات الوالدين وما يريدون من ابنائهم. وكانت  
بطلت رائعة وجميلة وأحلاما وردت تبدأ بالصوق الدراسي  
ونسهي بالتصالح والفضو والشجاعة ونحمل لمسؤولية . ثم  
طرحت الممارسات المربوية السلبية وسالت الحضور عن مدى  
سقوطهم في هذه الأساليب السلبية .. وكان رد الجميع انه  
يمارس أغلبها ..

## سألتهم لماذا؟؟

## واختلفت الإجابات وتعددت...

وفي الآخر قلت لهم:

الإجابة بكل بساطة وبلا تعقيد... أنكم لا  
تعرفون غيرها !!!

رد الجميع نعم ...

قلت حينها:

لذلك أنتم هنا...

للتعلم واكتساب مهارات واساليب

جديدة تحقق طموحاتكم

وتطلعاتكم وتحافظ على راحة بالكم

وطمانيتكم.. وتعيد العلاقة الطيبة

بينكم وبين ابنائكم....

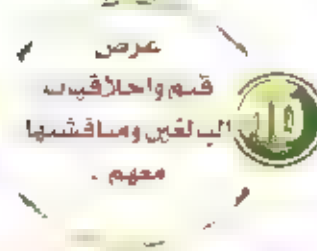




# دستور المشاركة الأسرية

وسيلة لتحقيق  
المشاركة  
الفعالة بين الآباء  
والمراهقين

# 11







# لَعَنَ طَر

يَكْتَلِبُ الْبِرَاقِمُونَ

الْأَسَالِيْبُ الَّتِي يَتَعَمَّقُ فِي التَّعَامُلِ

مَعَهُمْ، وَيَتَكَرَّرُ الِاسْتِخْدَامُ هَهُنَا

الْأَسَالِيْبُ مَرَّةً بَعْدَ مَرَّةٍ، فَإِنَّهُمْ

يَتَعَلَّمُونَهَا وَيَسْتَحْدِمُونَهَا



3

الفصل الثالث



متى يحدث  
الصدام مع المراهق؟







يشكل الصدام مع  
المراهق أكبر عقبة  
ومشكلة تواجه الأهل  
والهريين

نقطة  
البدء



النقطة التي تبدأ منها الصدام مع  
المراهق هي نقطة البدء في الصراع  
بينه وبين الأهل والهريين



## نتائج الصدام مع المراهق

الصدام مع المراهق يعني  
المواجهة ومعارضة  
احتياجاته النمائية

وبلجاً إلى استعمال كافة الأساليب للدفاع عن نفسه، وإثبات وجوده، وبيل حقوقه، وإقناع الآخرين بما يريد، ولذلك كانت أضرار الصدام كبيرة، وبناتحه سلبية، وعلى عكس توقعات الكبار ويمكن اجمال هذه البناتح في ما يلي:

### 1 التمرن والتصرالي

1



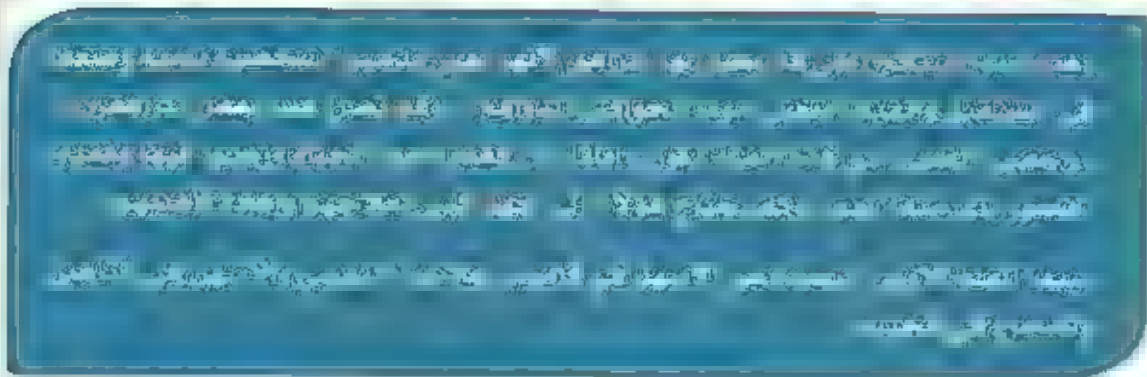
### 2 المقاومة العنيفة

2

والتي نسيها شحات هائله من التوتر لدى المراهق فتحول إلى عادات سلبية تبدأ بمضغ الأظفار والتبول اللاإرادي والتأأة وسحب الشعر ومصر الأصابع.. إلى مقاومة خطيرة قد يصعب علاجها من مثل فقدان الشهية الذي قد يتحول لفقدان شهية عصبي لا سيما البنات المراهقات

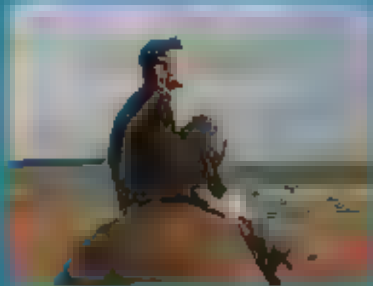


### 3 الاعتوائية والإسلام والضعف والطاعة اللامحدودة





## أضرار الصدام مع المراهق ؟



الضيق والقلق والتوتر والضغط النفسي  
والصدمات النفسية الناتجة عن الصدام مع المراهق

الاضطرابات النفسية والجسدية الناتجة عن الصدام مع المراهق

### الآثار السلوكية

الاضطرابات السلوكية الناتجة عن الصدام مع المراهق

### العصبية

الاضطرابات العصبية الناتجة عن الصدام مع المراهق

الاضطرابات العصبية الناتجة عن الصدام مع المراهق

مستويات التوتر النفسية أو الجسدية التي يتعرض لها المراهق

الاضطرابات النفسية والجسدية الناتجة عن الصدام مع المراهق

المشروبات من المدرسة أو استهلاك الأغذية للتعويض عنها



## مسكله هروب المراهقين

لعل هروب المراهق من المنزل يعد من بين أسوأ ما قد ينتج عن صدام المراهق مع الأهل أو البيئة المحيطة، والهروب ليس النهاية، بل هو البداية في تسلسل المشكلات، ولو رجعنا إلى السبب الرئيس للهروب، لوحدنا أنه يرجع في الغالب إلى التوتر الحاصل في حو الأسرة، ومنشأ هذا التوتر هو:

عدم إلمام الأهل بالأساليب الإيجابية الصالحة في التعامل مع المراهقين .

الجهل بالسلوكيات والتعبيرات التي تظهر على المراهق وتطورها .

عدم تفهم الأهل للمرهق من جهة، والتعبيد للمراهقين من جهة أخرى بتسليح الضغط الذي مورس عليه أثناء طفولته لتي بعدها بن الأساس الحملي للشخصية

الحلل في أساليب توجيه السلوك من قبل الأباء لأبنائهم، أثناء تعرضهم لضغوط أو رفض، فيؤدي إلى التصاعد مدافرة العمل ( المثير الخارجي) وردة العمل ( لاسيحه)، مما يؤثر بالنهاية على العلاقة بين الوالدين والمراهق











هل يحدث الصدمة

مع المراهقين ؟

وهناك أسباب أخرى قد تدفع الأبناء والامهات للصدام مع أسائهم وبسببهم،  
فهل يحدث الصدم الذي يقطع التواصل الانحاسي مع المراهق ؟



طبيعة المتغيرات التي تعرفها مرحلة المراهقة

أولا

في هذه المرحلة التي هي مرحلة المراهقة، يمر المراهق بمرحلة من التغيرات الجسدية والنفسيّة، حيث يبدأ الجسم في النمو والتطور، وتظهر الصفات الجنسية، وتبدأ الهرمونات في العمل، مما يؤدي إلى تغيرات في المظهر والمزاج. هذه التغيرات قد تكون محيرة للمراهق، وقد تؤدي إلى الشعور بالقلق والتوتر. كما أن المراهق يبدأ في التفكير بشكل أكثر تعقيداً، وقد يبدأ في التساؤل عن نفسه وعن العالم من حوله. هذه المرحلة هي مرحلة مهمة في حياة المراهق، ويجب أن يكون له الدعم والاهتمام من قبل أسرته ومجتمعه.



## الخصائص السبع للصراع

الصراع بين معريبات لصفوة والرجولة

الصراع بين شعوره لشديد بدائه  
والشعور الشديد بالجماعة

لصراع لقيمي بين ما يتعلمه من أخلاق  
وبين المفردات المعروضة أمامه

لصراع لعائشي بين ميله إلى التحرر  
من قيود الأسرة، وبين سلطة الأسرة  
الاصطفى وبحاجة إليها

الصراع بين مناصرة وأحلام المراهق، وبين الواقع  
الذي يعيشه

صراع لأحبال الذي عادة ما يكون واصفا حين  
يصور جيل الواسين على تمسكه أبنائهم بالطرق  
والأساليب التي تربوا عليها

وقدما تبه الإمام علي رضي الله عنه لهذا النوع من  
الصراع حين أوصى الأبناء بتربية أولادهم برمان  
غير زمان أبنائهم



الذي يمثل الانكسارية لاقتصاديه وتقصوع وإيلاء

الذي يمثل لاستقلاله والاعدامه وتحقيق الذات

الذي يمثل الواقعية والنظم لصراجه، ولقدور  
الاصطفى

ومن الأسباب التي تساهم في سنوء الصدام  
مع امراهق نوع شخصيته (المراهق)  
بين محتمات ثلاث يحاور التكيف معها  
باجتناب عن قدرات لاحداث هذا التوازن



وصفة

أحبك لأنك  
أبني وأكفي

تعلموا أن تحبوا  
أبناءكم حبا بلا  
شروط



عندما نستخدم «لا» و«ممنوع»

ثانياً



## كلمة "لا"

لا يحبها المراهق، لأنها تدل  
على الحرمان والرفض، وشكل  
من أشكال فرض القيود على  
السلوك، ودلالة على تسلط  
الكبار، وتبدل في مشاعر  
الأمهات والآباء، الذين  
كانوا يلبون للطفل رغباته،  
ويوافقون على طلباته، فلما  
كبر وأصبح مرافقا صاروا  
يرفضون ويقيدون.







## قواعد ركافة

كلمة «لا» مفيدة عندما تستخدمها، وفي الوقت نفسه بطرح البدائل الإيجابية ونناقش مع المرافق أهمية الجدود التي نرسمها، وضرورة القيود التي نصنعها.

كلمة «لا» مفيدة لأنها تجعل المرافق يشعر بالأمان حين يكون (لا) صابغة للقوانين والقواعد التي تنظم الحياة الاجتماعية.

إن المرافق إذا اعتقد وجود قوانين وقواعد ملزمة اعتقد الأمن والطمأنينة وهدد نفسه أنه في كونه.

كلمة «لا» مفيدة لأنها تحمي المرافق من آثار الدلال الزائد، ولأنها تحمي من الأنانية والتفكير الدائم في رغباته والاسياف لها بشكل أهمي.

كلمة «لا» مفيدة عندما نصنعها بحور بناء، ونسعى لتوسيع لمناخية إقناع المرافق بجدوى كلمه «لا»، وعناية فائقة القوانين والقواعد التي ينبغي احترامها من مثل لا لقيادة السيارة قبل الحصول على لترخيص انساني (رخصة القيادة).

يقول أمير المؤمنين عمر بن الخطاب رضي الله عنه:

أكلما اشتهيتم  
اشتريتهم؟!



من المتوقع أن يظهر لمرضى عدم سماعته عند سماعه كلمة لا ومن المتوقع أن يظهر  
عدداً ونسبة عند سماعه وهذا أمر طبيعي ومتوقع ولكن في الوقت نفسه لا بد أن يكون  
مؤكد أن حوارنا السريري أوضح مقاصد المصنع بعمق وبسهولة ومعينته له لئلا حصة  
فقط بسطر اللحظة التي سيعبر فيها عن تلك الضاعة

## أضرار الوجبات السريعة

قصة

السريعة. ولا تتبع نظاماً متوازناً في الغذاء

الوجبات على صحة الإنسان، لكن الفتاة  
لم تقمّع وأبدت معارضة شديدة



الفتاة مع الأطفال في سجنها، وأرادوا أن يخلطوا

إن الحوار المستمر الذي يخاطب المنطق والعاطفة  
يعد عملية زرع للفكرة في العقل اللاواعي للمراهق.



كلمة "لا" قد تشعل  
نار الصدام بيننا وبين  
المراهق فلنحسن  
استعمالها

عندما لا نفهم احتياجاتهم النمائية ولا نلبّيها أو ندميها.

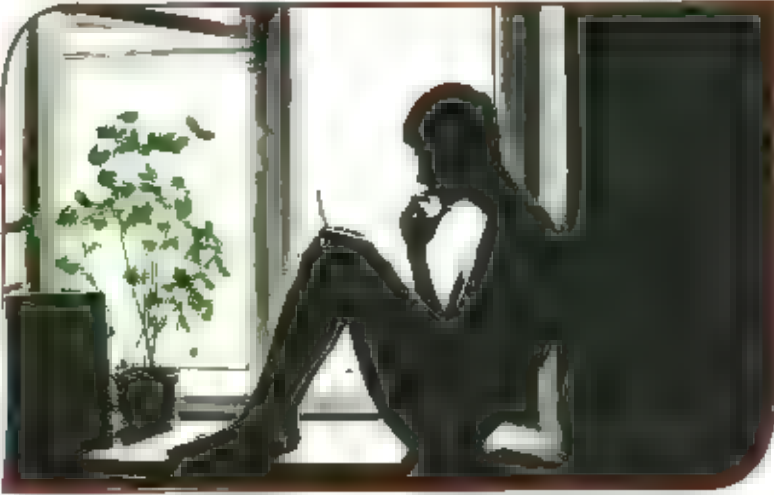
ثالثاً

ولدت عدم ملحظ سلوك سليم عند المراهق ينبغي ألا يتدخل فوراً ليعتدّر هذا السلوك، وإنما علينا أولاً أن نفهم ومتفهم طبيعة هذا السلوك، وأنه قد يكون حاجة نفسية لدى المراهق تفترضها مرحلة النمو، ويهدد التصرف الحكيم يكون قد أدركت 90% من مشكلة (السلوك السليم)، ويكون قد خدعت بتعديير السلوك بسيطاً ومحدوداً





## الحاجة إلى الاختلاء بالنفس



من الحجرة، لمعابه نمر هو. حاجته إلى الانفراد بنفسه بين فتره وأخرى وأحم لا يجد مكان يحتضني به نفسه، لذا ينجأ أخيب إلى طور المكوث في الحمام، هذا السلوك ( المكوث الطويل في الحمام) هو تعبير عن حاجة المراهق إلى الاختلاء بنفسه، وإن كان المكان في نظر الأهل غير مناسباً

## هذا السلوك (المكوث الطويل في الحمام) يقابله الأهل بالشك والظن السيئ،

ويبدؤون بطرح الأسئلة على أنفسهم، ووضع الاحتمالات السلبية، لماذا يطيل المكوث في الحمام؟



عندما لا يجد الأهل اجابة واضحة لاستلثهم، يواجهون المراهق بالاتهام والشك فيقع الصدام مع المراهق، ولو نظرنا إلى الامر على انه حاجة نمائية عند المراهق لما حصل الصدام، ويحدث هذا غالباً لدى الاولاد الذين لا يتمتعون بغرفة خاصة بهم فممكنهم من ايجاد نوع من الخصوصية.



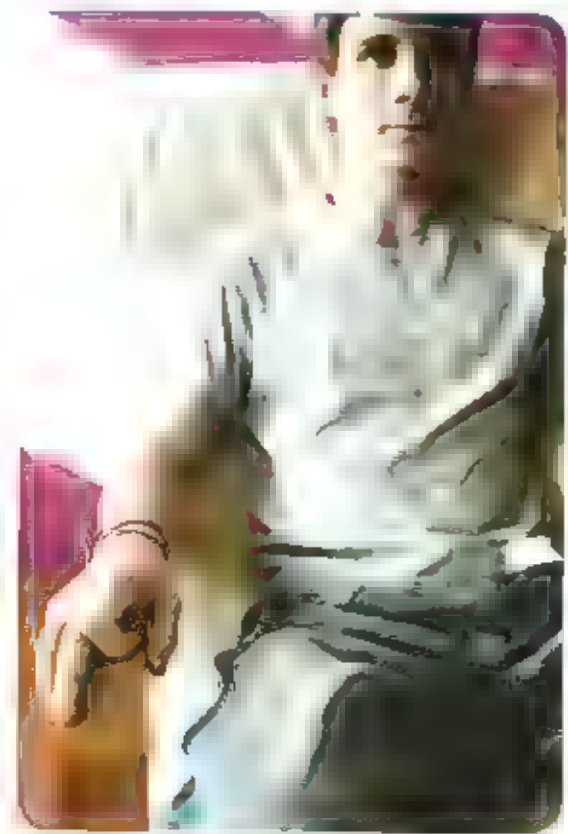
## قصة

وانكر انه جاعلي أحد الأم

قلت له: ما

ما

وفس على هذه الحاجة باقي  
الحاجات النمائية للمراهق، التي  
إن لم يتفهمها الأهل ويسعوا إلى  
إشباعها، فإن الصدام مع المراهق  
واقع لا محالة.



”كلما زاد تفهم الوالدين  
للحاجات النمائية، كلما  
زاد نجاحها في تربية  
ابنها المراهق“



عندها نعرض عليهم ما نريد بلغة الأمر المباشر

رابعاً

**الأمر** يعني الإلزام ووجوب الفعل  
**والإلزام** يعني الإكراه والإجبار

وهما كلمتان تنمر منهما النفس الإنسانية لند يقع  
الصدام مع المراهقين عندما نعرض عليهم ما نريد بلغة  
الأمر المباشر

وعندما نكثر من استخدام أسلوب  
«افعل ، لا تفعل»، دون بيان أو توضيح  
أو تبرير

وحتى لا يقع الصدام مع المراهق، ينبغي أن نسعمل لغة  
المعبر أو لغة التبرير، ومتى أقمها الأهل والمربون فإن  
عدد المواقف التي نصطدم بها مع المراهق سيقبل بشكل  
ملحوظ



ما هي لغة الأمر

لغة المعبر ببساطة هي أن نطلب من المراهق فعل أمر  
ما لانه سيؤدي إلى نتائج إيجابية، ثم نشرح في بيان  
تلك النتائج الإيجابية المتوقعة، وتأثيراتها عليه

وعندما نطلب منه ترك أمر أو عدم فعل شيء  
معين، نشير له أن هذا الفعل سيؤدي إلى نتائج  
سلبية ثم نشرح في بيان تلك النتائج السلبية  
المتوقعة، وتأثيراتها عليه





## رغبة المعانيير عن نهج إسلامي



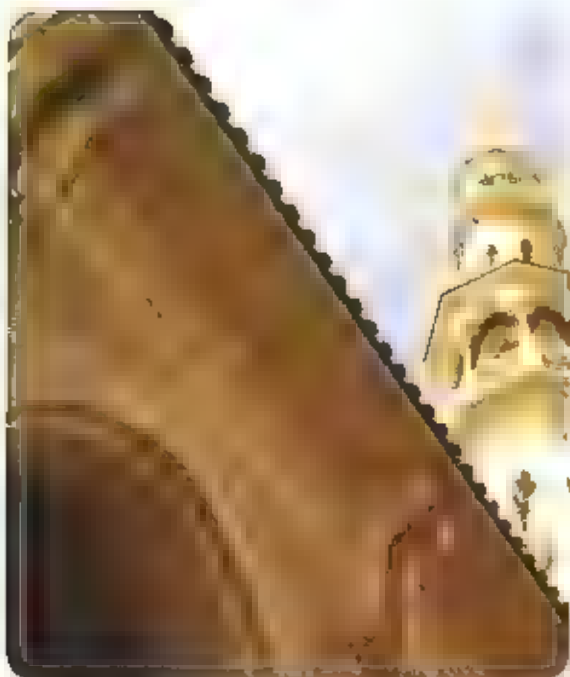
ان اسلامنا العظيم يشير إلى هذه اللعبة، فعندما أمرنا بالصلاة وإدامتها والمحافظة عليها، بين لنا لماذا طلب منا أن نصلي ؟ مع أن الله تبارك وتعالى قادر على أن يأمرنا بذلك دون بيان لحكمة أو ذكر لمنفعة.

فقال في الحث على الصلاة ﴿ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ ﴾ العنكبوت/ 45

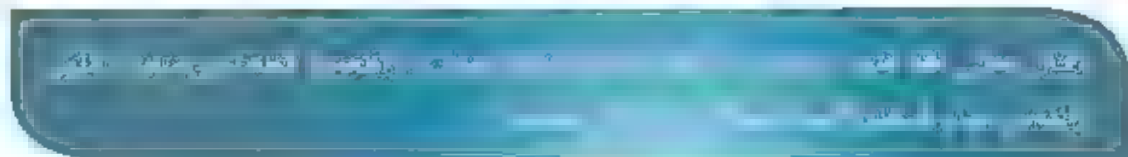
ولما نهانا عن شرب الخمر قال ﴿ إِنَّمَا يَرِيدُ الشَّيْطَانُ أَنْ يُوقِعَ بَيْنَكُمُ الْعَدَاوَةَ وَالْبَغْضَاءَ فِي الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ وَيَصُدَّكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَعَنِ الصَّلَاةِ هَٰذَا هُوَ أَسْمَهُونَ ﴾

النساء/ 91

ولما حثنا النبي صلى الله عليه وسلم على طرح السلام على من عرفنا وعلى من لم نعرفه، بين لنا ثمرات هذا السلوك، فقال عليه الصلاة والسلام، لَا تَدْخُلُونَ الْجَنَّةَ حَتَّى تَأْمِنُوا، وَلَا تَأْمِنُوا حَتَّى نَحَابُوا أَوْلَا أَدْلَكُمْ عَلَى شَيْءٍ إِذَا هَلَيْتُمْوه تَحَابَبْتُمْ؟ أَفَشَوْا السَّلَامَ بَيْنَكُمْ، رَوَاهُ مُسْلِمٌ







كان بإمكانه أن يقول: صلّوا فقط، وبعول. لا تشربوا الخمر،  
ويلزم لئسم دون أدنى عتراض، لكنه يعطينا قواعد منهجية  
للتعامل مع الناس وتربيتهم من خلال منظومته لتشريع  
الإسلامية، و ليه تطبيقها في حياة المسلم

”تعلييل الحكم أدل  
على المقصود وأدعى  
للقبول“  
الأمر الصبحاني

وما أحبل العلم الذي انتحه العالم  
الهدى صاحبة البصيرة (الشاطبي)  
رحمه الله وهو يبين المقاصد والعلل ..  
ولعمري إنه العلم الذي نحتاجه الأمة  
في نهضتها والأسرة في نهضة أبنائها.

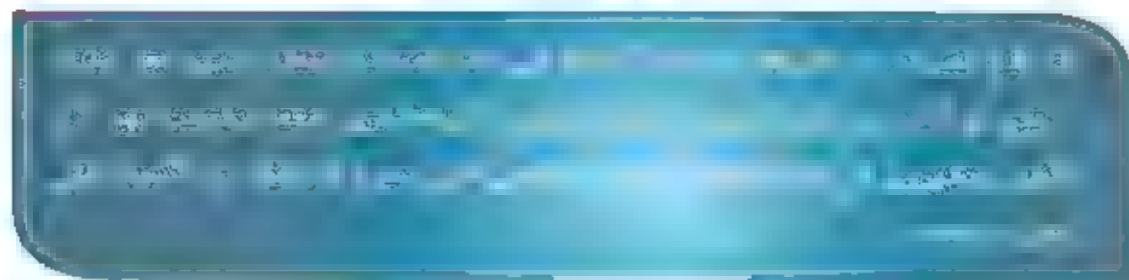




عندما نطلب منهم فعل أشياء في وقت يمارسون فيه أشياء ممتعة

كافساً

عالم المراهقة يختلف  
عن عالم الصغار وعالم  
الكبار، عالم له متطلباته  
واحتياجاته، عالم له  
خصوصيته ومقاييسه،  
والشيء الممتع في عالم  
المراهقين، قد يكون بائساً  
ومعلاً في عالم الكبار



ولذلك إذا رأيت المراهق يستمتع بفعل شيء كاللعب بلعبة، أو مطالعة قصة، أو ممارسة هواية، أو متابعة برنامج معين، فلا تفرض عليه أن يترك تلك المتعة ليفعل شيئاً تطلبه منه.

ولكن اطلب منه متى ما انتهى أن يتحدث...



19%

هذا هو عنوان الدراسة التي أجرتها  
مصلحة - سيرش (ستيبوت) الأمريكية  
على أكثر من (100 000) شاب وحبوب  
الدراسة على (152) سؤالاً، وكان من  
صانع هذه الدراسة في

من الشباب قالوا، من حفيهم أن يمضوا ثلاث ساعات  
أو أكثر كل أسبوع في تلقي الدروس، أو ممارسة فنون  
المسرح، أو الفنون الأخرى.

كما أوصت الدراسة بتوفير الأدوات والمواد التي  
تعيدهم على ممارسة ما يستمتعون به، والسماح  
لهم بالتمهيد عليه، واحترام الأوقات التي  
تمهرون فيها، مع إظهار الدعم والاهتمام.

إذن ما هي الطريقة التي نطلب  
بها من أبنائنا ما نريد وهم  
منغمسون في متعهم ؟

نذكر المراهق بأن عليه فعل كذا بعد الانتهاء  
من لعبه أو مطالعته أو مشاهدته، وهذا الأمر  
لا ينطبق على الأمور التي لا تقبل التفاوض،  
مثل الصلاة، والذهاب إلى المدرسة، فلا نقصد  
أن نقول للمراهق: لا تنس أن تصلي بعد  
الانتهاء من اللعب، بل نذكره بأن الأذان على  
الأبواب، وبقي للإقامة عشر دقائق مثلاً.





## فرس عائشة رضي الله عنها

قصة

اختيارات الآخرين، ويراعى مشاعرهم

عن أبي سلفة بن عبد الرحمن عن عائشة رضي الله عنها قالت: (قسم رسول الله

لعائشة لعبد

فقال ﷺ: ما هذا يا عائشة؟

قالت: فرس، قال: ومن هذا الذي عليه؟ قالت: جناتان.

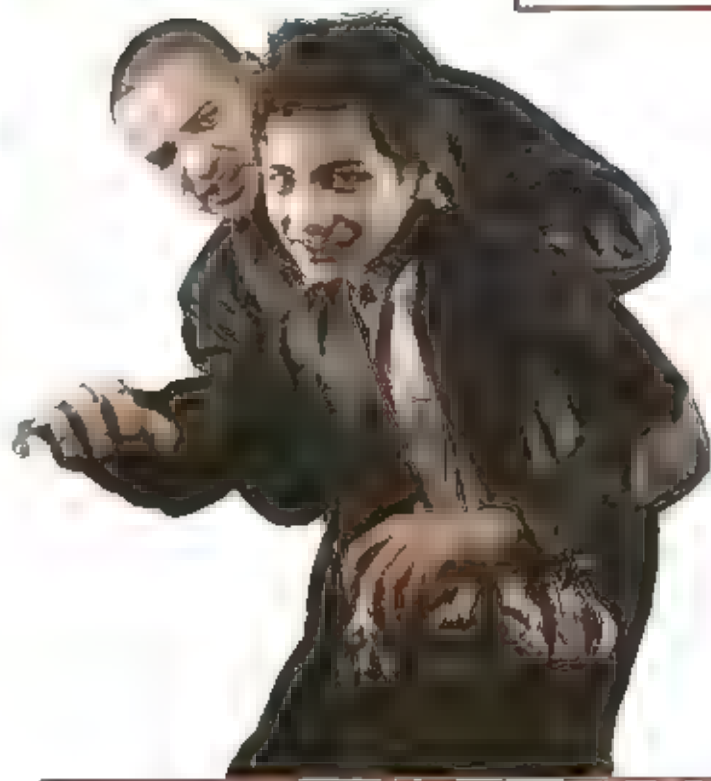
قال: فومن له جناتان؟! قالت: أنا سمعت أن سليمان خيلاً لها الجنة.

قالت: فشمك حتى رأيت خواجته (رواه أبو داود).

شجع أبناءك على  
ممارسة ما يستطيعون  
به من خلال مشاركتهم  
واحترام اختياراتهم  
وهواياتهم







إن التركيز على السلبيات ونقاط الضعف من شأنه أن يقلل من احترام المراهق لنفسه، ويشعره بأنه كائن ضعيف، لا يمكنه الاستقلال عن والديه،

وإن نقاط الضعف تلك ولدت معه، وسعيش معه، وعلى الدوام سبقي جبره من شخصيته، ومهما حاول أن يعبرها فلن يستطع والمحصلة هي شاب محبط، ضعيف الشخصية، ضعيف الثقة بالنفس ..



أَرْبَعُ  
الْأَشْهُارِ

Figure 1

15

من أجمل وأروع القصص التي سبقت كتاباتك في حياتي وأعدها منيها

1997, 1998, 1999, 2000, 2001, 2002, 2003, 2004, 2005, 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018, 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024, 2025, 2026, 2027, 2028, 2029, 2030, 2031, 2032, 2033, 2034, 2035, 2036, 2037, 2038, 2039, 2040, 2041, 2042, 2043, 2044, 2045, 2046, 2047, 2048, 2049, 2050, 2051, 2052, 2053, 2054, 2055, 2056, 2057, 2058, 2059, 2060, 2061, 2062, 2063, 2064, 2065, 2066, 2067, 2068, 2069, 2070, 2071, 2072, 2073, 2074, 2075, 2076, 2077, 2078, 2079, 2080, 2081, 2082, 2083, 2084, 2085, 2086, 2087, 2088, 2089, 2090, 2091, 2092, 2093, 2094, 2095, 2096, 2097, 2098, 2099, 2100, 2101, 2102, 2103, 2104, 2105, 2106, 2107, 2108, 2109, 2110, 2111, 2112, 2113, 2114, 2115, 2116, 2117, 2118, 2119, 2120, 2121, 2122, 2123, 2124, 2125, 2126, 2127, 2128, 2129, 2130, 2131, 2132, 2133, 2134, 2135, 2136, 2137, 2138, 2139, 2140, 2141, 2142, 2143, 2144, 2145, 2146, 2147, 2148, 2149, 2150, 2151, 2152, 2153, 2154, 2155, 2156, 2157, 2158, 2159, 2160, 2161, 2162, 2163, 2164, 2165, 2166, 2167, 2168, 2169, 2170, 2171, 2172, 2173, 2174, 2175, 2176, 2177, 2178, 2179, 2180, 2181, 2182, 2183, 2184, 2185, 2186, 2187, 2188, 2189, 2190, 2191, 2192, 2193, 2194, 2195, 2196, 2197, 2198, 2199, 2200, 2201, 2202, 2203, 2204, 2205, 2206, 2207, 2208, 2209, 2210, 2211, 2212, 2213, 2214, 2215, 2216, 2217, 2218, 2219, 2220, 2221, 2222, 2223, 2224, 2225, 2226, 2227, 2228, 2229, 2230, 2231, 2232, 2233, 2234, 2235, 2236, 2237, 2238, 2239, 2240, 2241, 2242, 2243, 2244, 2245, 2246, 2247, 2248, 2249, 2250, 2251, 2252, 2253, 2254, 2255, 2256, 2257, 2258, 2259, 2260, 2261, 2262, 2263, 2264, 2265, 2266, 2267, 2268, 2269, 2270, 2271, 2272, 2273, 2274, 2275, 2276, 2277, 2278, 2279, 2280, 2281, 2282, 2283, 2284, 2285, 2286, 2287, 2288, 2289, 2290, 2291, 2292, 2293, 2294, 2295, 2296, 2297, 2298, 2299, 2300, 2301, 2302, 2303, 2304, 2305, 2306, 2307, 2308, 2309, 2310, 2311, 2312, 2313, 2314, 2315, 2316, 2317, 2318, 2319, 2320, 2321, 2322, 2323, 2324, 2325, 2326, 2327, 2328, 2329, 2330, 2331, 2332, 2333, 2334, 2335, 2336, 2337, 2338, 2339, 2340, 2341, 2342, 2343, 2344, 2345, 2346, 2347, 2348, 2349, 2350, 2351, 2352, 2353, 2354, 2355, 2356, 2357, 2358, 2359, 2360, 2361, 2362, 2363, 2364, 2365, 2366, 2367, 2368, 2369, 2370, 2371, 2372, 2373, 2374, 2375, 2376, 2377, 2378, 2379, 2380, 2381, 2382, 2383, 2384, 2385, 2386, 2387, 2388, 2389, 2390, 2391, 2392, 2393, 2394, 2395, 2396, 2397, 2398, 2399, 2400, 2401, 2402, 2403, 2404, 2405, 2406, 2407, 2408, 2409, 2410, 2411, 2412, 2413, 2414, 2415, 2416, 2417, 2418, 2419, 2420, 2421, 2422, 2423, 2424, 2425, 2426, 2427, 2428, 2429, 2430, 2431, 2432, 2433, 2434, 2435, 2436, 2437, 2438, 2439, 2440, 2441, 2442, 2443, 2444, 2445, 2446, 2447, 2448, 2449, 2450, 2451, 2452, 2453, 2454, 2455, 2456, 2457, 2458, 2459, 2460, 2461, 2462, 2463, 2464, 2465, 2466, 2467, 2468, 2469, 2470, 2471, 2472, 2473, 2474, 2475, 2476, 2477, 2478, 2479, 2480, 2481, 2482, 2483, 2484, 2485, 2486, 2487, 2488, 2489, 2490, 2491, 2492, 2493, 2494, 2495, 2496, 2497, 2498, 2499, 2500, 2501, 2502, 2503, 2504, 2505, 2506, 2507, 2508, 2509, 2510, 2511, 2512, 2513, 2514, 2515, 2516, 2517, 2518, 2519, 2520, 2521, 2522, 2523, 2524, 2525, 2526, 2527, 2528, 2529, 2530, 2531, 2532, 2533, 2534, 2535, 2536, 2537, 2538, 2539, 2540, 2541, 2542, 2543, 2544, 2545, 2546, 2547, 2548, 2549, 2550, 2551, 2552, 2553, 2554, 2555, 2556, 2557, 2558, 2559, 2560, 2561, 2562, 2563, 2564, 2565, 2566, 2567, 2568, 2569, 2570, 2571, 2572, 2573, 2574, 2575, 2576, 2577, 2578, 2579, 2580, 2581, 2582, 2583, 2584, 2585, 2586, 2587, 2588, 2589, 2590, 2591, 2592, 2593, 2594, 2595, 2596, 2597, 2598, 2599, 2600, 2601, 2602, 2603, 2604, 2605, 2606, 2607, 2608, 2609, 2610, 2611, 2612, 2613, 2614, 2615, 2616, 2617, 2618, 2619, 2620, 2621, 2622, 2623, 2624, 2625, 2626, 2627, 2628, 2629, 2630, 2631, 2632, 2633, 2634, 2635, 2636, 2637, 2638, 2639, 2640, 2641, 2642, 2643, 2644, 2645, 2646, 2647, 2648, 2649, 2650, 2651, 2652, 2653, 2654, 2655, 2656, 2657, 2658, 2659, 2660, 2661, 2662, 2663, 2664, 2665, 2666, 2667, 2668, 2669, 2670, 2671, 2672, 2673, 2674, 2675, 2676, 2677, 2678, 26

[illegible]

**Environ Biol Fish** (2015) 98:111–122



## السلامة

**SUBJECTS**

**وَالْحَقُّ أَن رَأَىٰ مِنْهُمُ الْبِرَّ أَكْبَرًا لِّمَا أُوتُواْ يُشْكِرُونَ**

منع من ذلك ما كان في ذلك من

وما عتيد يوماً كيف تطور مهارة الجري والعرض عليك

لاصبيحت أسيرة أزيك وأفضل هناك في العناية

في أروبا، دخلت المدرسة فاجرى في  
 اختيار قدراته فكانت اختياره  
 أن الأوسيه يعني المعلم الفيزيقي  
 والمعلم فقط، بينما الأوسيه  
 السباحة والعزف على الناي أو العزف  
 الجري السباحة والفنون الجميلة  
 في شخصية الأوسيه في المدرسة  
 تركز عليها المدرسة في هذا الجهد  
 التركيز على نشاطات الأوسيه  
 ومن ضمنها السباحة

وكانت المؤسسة التي تدير  
مهاجر المسيحية (والمسلمين) من  
الأندلس في الصباح وراك  
فخامة وسمعة الطوبى فيكون  
على المسيحية بواقع مائة  
يومياً وقد سبب فزسية كاملة  
وفي نهاية العام أصبح  
فترات الأرنيب هو جدوا الله ثم  
يتقدم خطوة واحدة باتجاه إتقان  
المسيحية وأنه ثم يتعلم أي شيء  
في المسيحية





## إلى ماذا ترشدنا القصة

أهمية التركيز على نقاط القوة لا على نقاط الضعف لدى المراهق، وهذا عكس ما يتلقاه المراهقون من تربية، أو ما يُعطى في دورات التعامل مع المراهقين أو دورات تطوير الذات.



التركيز على نقاط القوة لدى المراهق يحولها إلى نقاط تميز، والتميز أعظم من القوة، وأن يكون المراهق متميزا يعني أن يكون (رقم واحد) أو (الرقم الصعب)، وأن يكون في المقدمة، وأن يكون من النخبة.



”قيمة المرء ما  
يحللنه“  
الإمام علي رضي الله  
عنه





4

الفصل الرابع

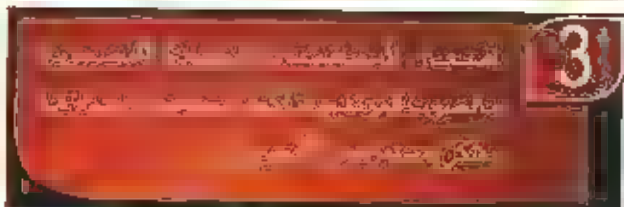
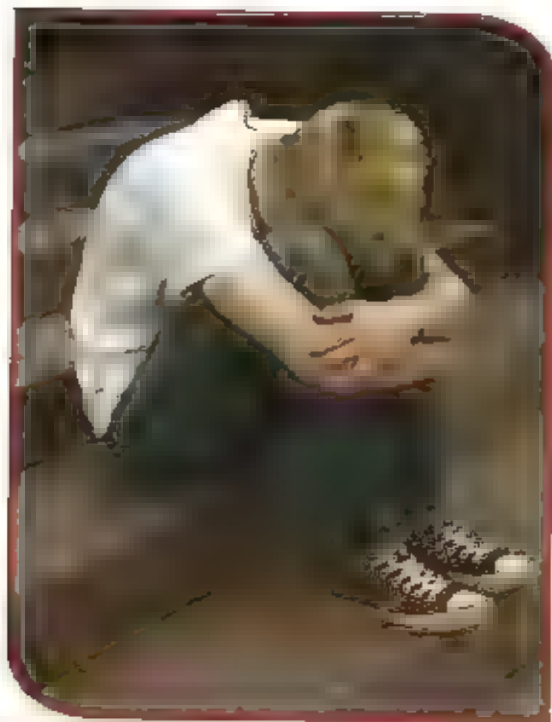
# حتى لا يحدث الصدام مع المراهق





## ”كرم المشاعر سيؤدي إلى حسن تدفق الحوار“

من الحكمة عند التعامل مع المراهق أن ننسبه إلى النتائج التي قد نشرب على سلوكياتنا وردود أفعالنا، لنألا نكون النتائج كارثية وخطيرة خاصة عند الصدام مع المراهق، لأن نتائج هذا الصدام تأخذ اشكالا وصورا دعائية كثيرة مثل:







5



41

”البراهق العدواني  
ينشأ في الغالب وسط  
أسرة خالية من العطف  
والحنان والاهتمام“





## كيف نتعامل معهم

**من المهم أن يغير الأهل والمربون من طريقة تفكيرهم تجاه الفئة المراهقة.**

د. رؤيسا لمرحلة المراهمة -والتي أوردتها في المقدمة المسية على أنها مرحلة حظيرة ومسكنة عوبصه- نجعلنا ندرس التربية من موقع غير فعلة في احنواء المراهق وهذه المواقف نمر عن قسمه تربوية ورؤيه تتحول الى سائل -في زاسي صاعطه ميمره للمراهق.. (ويجب على لاهر والمربين لانتعال من هذه المواقف السلبية لتبدائل أكثر إيجابية وفاعلية)



الوصاية

الرعاية

التهميش

المشاركة

التشكيل

التنمية

المراقبة الصارمة

الحرية المسؤولة

الخوف عليهم

الثقة بهم

الوعظ والتوجيه

التفاعل والإتقان



## الحاجات النفسية للمراهق

أكثر المواقف التي يحدث فيها  
الصدام مع المراهق تنبع من  
عدم فهم الكبار للحاجات النمائية للمراهق  
أو عدم السعي لإشباع هذه الحاجات بحكمة  
خاصة الحاجات النفسية، مما يدفعه إلى إشباعها بطرق مختلفة قد تكون صحيحة وقد تكون خاطئة.



ومن بدورات سنير من إلى الاحتياجات النفسية هي من هم احتياجات المراهق، ولا تفر أهمية عن انحراف  
والتواء والتعب، الاحتياجات النفسية ينبغي للأهل والمربين أن يرعوها حق الرعاية ويهتموا لإشباعها كما  
يهتمون لإشباع لاحتياجات الأخرى للمراهق، كالاحتياج إلى الطعام والشراب والسكناء إلى الذهاب للصديق عند  
المرض، لأن الاحتياجات النفسية لها تأثير عجيب في سلوك المراهق وحياته، وبكبره من به تقتصر لأنها  
قد تمسكها في كتابات البتروبية الإيجابية من خلال إشباع الحاجات النفسية للفرد، وتحديث فيه عن تلك  
الاحتياجات الأساسية، وأهميتها لإشباعها، وعن الطرق السليمة لإشباعها.



## إذا هو بحاجة إلى ....

الحاجة إلى الاطمئنان وطمأنينه والاستمرار  
المصري

الحاجة إلى الاعتراف والشعور بتقدير الذات

الحاجة إلى الحب والود المتبادل

الحاجة إلى المدح والتشجيع وثناء المتخصص

الحاجة إلى قبول وعقد المحيط له، واعتراف  
آخرين به.

الحاجة إلى الحرية والشعور بالاستقلال له

الحاجة إلى الحياة الاجتماعية والشعور  
بالانتماء

الحاجة إلى التمازج والإبحار

الحاجة إلى التدريب والتوجيه والإرشاد

الحاجة إلى الإيمان ( المدرسة الدينية )



”تهديش المراهق  
وعدم الاعتراف به  
كشخص، يساهم في  
تعميق أزمة  
كريت لوين



## نصائح من ذهب

حتى يتجنب وقوع الصدام مع المراهق، أو للتقليل من عدد المواقف التي يحدث فيها الصدام، مقترح على أهل وأولياء بعض النصائح التي تمكنهم من مراعاة الخصائص النمائية للمراهقة وتلبية احتياجاتها الخاصة النفسية

أشركه في القضايا التي تهمة، وأقنعه قبل اشتراكه

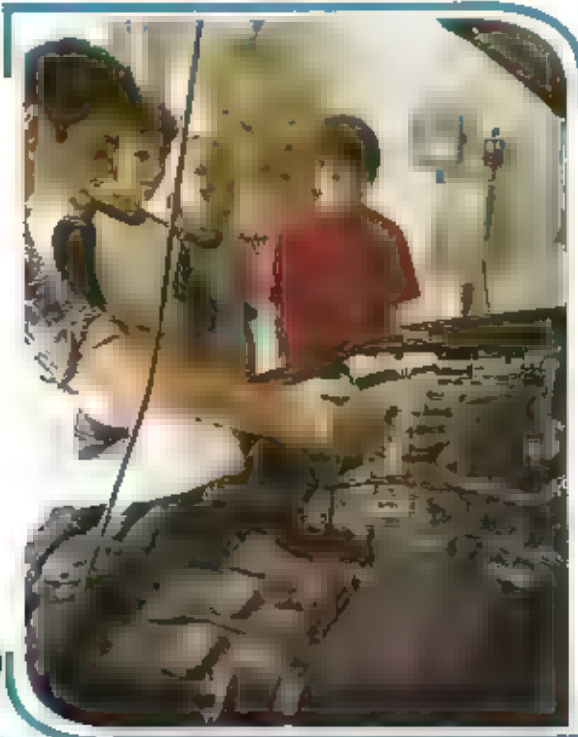
دربه على المشاركة والتفاعل مع المجتمع اندي يعيش فيه ( الأسرة، المدرسة، الأصدقاء )

تح له المجال للتعبير عن ذاته ومشاعره، وساعده على بناء قدراته في التعبير عن مشاعره

حزب ان تستر وتستمع معه في أنشطه عامه صحبه أو رحلات أو ألعاب

اشركه في أعمال جماعية تعاونيه

روده بالمعلومات والمعارف التي يحتاجها، ووفر له ما يرغب في تعلمه





امتلك مهارات يمكنك من حسن التعامل معه  
خاصة مهارة الاستماع والإبصار والحوار  
والاعتناء

حاوره ثم حاوره ثم حاوره، ولكن ليس بعد  
المشكلة مباشرة أو في أجواء مشحونة مثيرة

تعلم كيف ترفع مستويات المراهق وتبني لطموح  
لديه وتمشي الدوافع الإيجابية

دربه عند انبذيه وانعق معه على معايير اختيار  
(الصحية، المجموعة، الأقران...)

كن مصححاً اجتماعياً لا محرد واعط أو راو  
للقصص





$n, 2, 3, \dots$

$n, v, v, /, v, 2$

$n \rightarrow A$

TEMPORAL 2/A A/4

FORMAT 12/8/5

REF A / X Y, +

2 I A

2 2 2 2 k 4

2 k

2 2 2 2 + 2

2 2 2 2 2 3 2

2 f X Y / X 2

3 مخصصات يوم السبت

إدارة مرحلة المراهقة

خطوات لتدريب  
المراقبين على الانصياف

التوقعات

الاتفاق

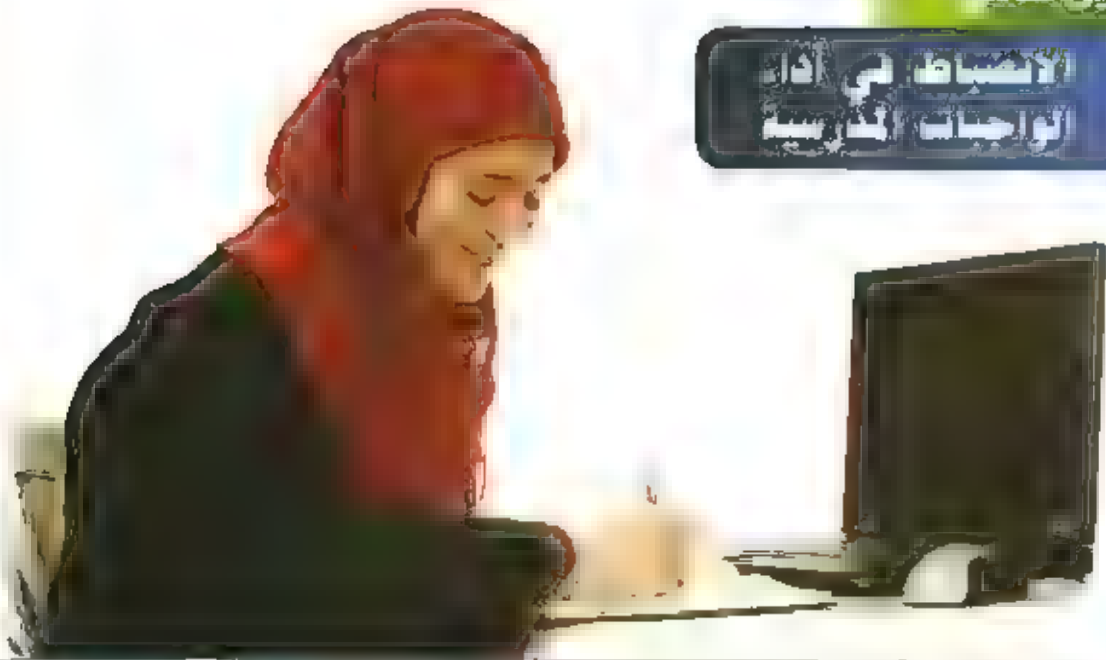
الأسباب

العوالم

النتائج



## الانضباط في أداء الواجبات المدرسية



### 1 التوقعات

أتوقع منك أداء الواجب المدرسي قبل الخروج مساءً، ولا يجب أن تؤخر عمل اليوم إلى الغد.

### 4 الاتفاق

هل ستقوم بأداء الواجب الآن. (بالتطبع سيوافق أبوك على الفور مد الله )

### 2 الأسباب

الانضباط في أداء الواجب المدرسي ييسر دراسته ويجعلها أكثر متعة، وإذا لم تنجز الواجب المدرسي سترجع وتصبح الدراسة أكثر صعوبة

### 5 المتابعة

بعد إعطائه الوقت الكافي، عليك متابعة أدائه والالتزام بالاتفاق الذي عقده معه. ويمكنك الاستمرار في متابعة أدائه المدرسي بتطبيق الخطوات ذاتها كل مرة

### 3 العواقب

يمكنك الخروج بعد أداء الواجب مباشرة وفي حالة عدم أداء الواجب فلن تتمكن من الخروج هذا المساء









رسالة للوالدين

استمروا وثابروا

فستحصلون النتائج

إن عاجلا أم آجلا

ياذن الله تعالى



إشراقة

## مهارات جديدة

أي تربية ابنك المرافق يحتاج منك العديد من  
المهارات الجديدة لتتمكن من احتوائه ومرافقته  
والأخذ بيده.

وهي مهارات تختلف عن تلك التي كنت تعلمها  
مع ابنك في سن الطفولة.

وأهم مهارة على الإطلاق أن تتعلم كيف تتخطى  
عن سيطرتك وتحكمك في ابنك وتكسيه صديقاً  
تصاحب مسيرة حياته الجديدة.





تشجيع

المراهق



رسالة من مرافقة

أخي العزيز

أخي الغالي

أخي

يجدني البعض مدلل في الظاهر كثيرة  
الصحلة والمزاج ولكنهم عندما يتحدثون  
عني في أشياء جديدة يستغربون من قدرتي  
على الحوص فيها

سنة

قريده



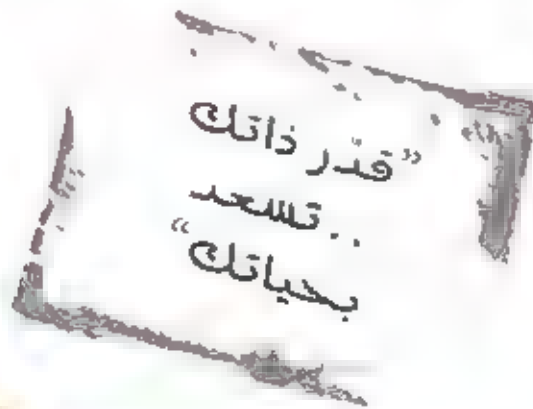
1

مجلد الأول



تقدير الذات



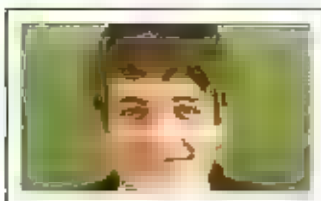


والمراهق، حاله حال باقي البشر، يحمل في مخيلته صورة عن نفسه، وينعكس ذلك الحال على ثقة الانسان بنفسه، ويمد قدرته على الإيجار، وعلى مستوى الدافعية لديه.

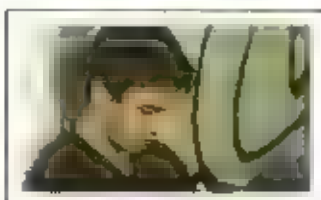


وهذه الصورة عن الذات تتأثر كذلك بالطريقة التي يرى بها الآخرون لمراهق، ويعتمد بشكل أساسي على طبيعة علاقة الأهل والكيار، وبردود فعلهم وبوقعانهم ومشاعرهم تجاهه.





المراهق الذي  
يقدر ذاته  
يحمل صورة إيجابية عن  
نفسه وقدراته



المراهق الذي ليس  
لديه تقدير لذاته  
فهو يحمل صورة سلبية  
عن نفسه وقدراته



يحمل صورة سلبية عن نفسه  
وقدراته

يحمل صورة إيجابية عن نفسه  
وقدراته

الاعتماد على الآخرين

لا اعتماد على النفس وتحمل  
المسؤولية

دافعية منخفضة للعمل والإنجاز

دافعية عالية للعمل والإنجاز

صعوبة الثقة بالنفس

ثقة عالية بالنفس

الهروب والامتهار أمام المشكلات

الميل إلى مواجهة المشكلات وحدها

دأب مبهترة ثمودها الظروف

ثمودة على تنظيم الداب وإدارتها

يحتاج وقفا للحروح من حالة  
الإحباط

ثمدرة على مواجهة مشاعر  
الإحباط

عدم الرضا عن الذات

النواهي النفسي والرضا من الذات

لخوف من تكرار التجربة

تكرار التجربة وتحويل الخمل إلى  
فرصة للتعلم





الأساليب الحديثة في التدريس

الأساليب الحديثة في التدريس

## والسؤال هو كيف تساعد المراهقين على بناء صورة إيجابية عن أنفسهم :

في هذا المقال نناقش

التركيز على إيجابياتهم  
وسلوكتهم الحسنة وإبداء  
الاهتمام والتقدير والتشجيع  
لكل شخص سلوكه أو  
محاوون تعديله في سلوكهم  
وتصرفاتهم

تدريبهم منذ مرحلة مبكرة  
على الاستقلالية والاعتماد  
على الذات

توفير بيئة محببة بهم،  
محببه ودودة فائمه على  
التحاور وهي انوهت نفسه  
اناحه مجس لحوار والتعبير  
عن الذات وتمشعر



تقدير الجهد وتشجيعهم على  
بسه وليس فقط التركيز  
على النتيجة والاعجاب

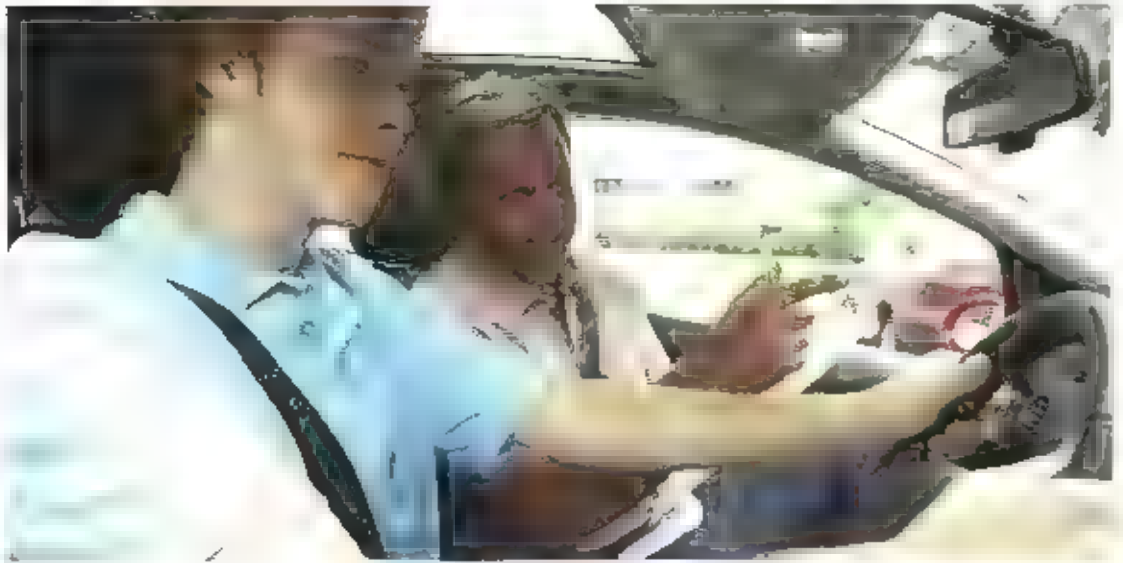
احتساب استفسارهم خاصة  
أمام الآخرين، وفي حال  
انتقاد يصرف معين يكون  
التركيز على السلوك وليس  
الذات، وباستخدام لغة  
الحوار والإقناع

الحماية من المقارنة مع  
الآخرين، سواء المقارنة  
المباشرة أو غير المباشرة  
ولو بحرص المتفاسدة



إعطاؤهم مسؤوليات  
ووضعهم في مواقف يمكنهم  
لتعلم منها

حاصلهم بتوقعات إيجابية ضمن قدراتهم (احتساب توقعات الكمال  
أرئد أو التوقعات المبالغ فيها) وفي الوقت نفسه تشجعهم على المعامرة  
والتجربة، فالتركيز هنا ينصب على ما يفسرون عليه لا على ما لا  
يفسرون عليه



لا اعتراف بحقهم بأن يكونوا هم، وليس صورة  
عن الأهل، وبحقهم في أن يساعدهم على بناء  
علمو حابهم واحلامهم اخاصة بهم لا أن يشكل لهم  
علمو حابهم واحلامهم

توفير أفضل الفرص لهم لتعلم المهارات احيائية  
لمحتلة، مثل فهم وتطوير الذات، المحيط  
للحياة، حل المشكلات، اتحاد اقرار، التواصل

توفير احيائهم الأساسية التي أوردتها سابقا

عدم الاستهزاء باستنتاجاتهم واراائهم وخرافهم في  
حل امشكلات والحكم على الأشياء، وبدلا عن ذلك  
يعمل على تطوير قدراتهم وبناء مهاراتهم



# إضاءة

أيها الآباء .. أيتها الأمهات

ساعدوا أبناءكم وبناتكم على تغيير رأيهم في أنفسهم،  
علموهم أن الإنسان مملوك طاقات كبيرة، وقوى هائلة،  
ويحتاج فقط أن يزيل عنها غبار التقصير والكسل.

«أنا أستطيع» - «أنا مبدع» - «أنا مختار» - «أنا قادر» ..

«لا أستطيع» - «لست ناجحاً» ..

«أنا أستحق الأفضل» - «أنا مبدع» - «أنا مختار» - «أنا قادر» ..

قولوا لكل واحد منهم:

أنت أقدر مما تتصور..

وأقوى مما تتخيل..

وأذكى بكثير مما تعتقد..



# الإشراف

تتبع من يتبعنا وبنا  
نحفظها كما  
نحفظها بحالاتها  
نحفظها في الحق والبر  
نحفظها وهي التي  
نحفظها أن نحصل حالة  
العلم والعقل في إدارة  
البر

على تربية أبناء  
البر  
نحفظها في  
نحفظها في  
نحفظها في

نحفظها في  
نحفظها في  
نحفظها في  
نحفظها في  
نحفظها في

البشر. لولا التربية في  
حياتنا



2

المجلد الثاني



أهمية التشجيع  
في حياة المراهق



المرامق من شيا به أن يتغير  
إلى العبرة والمودة

تلك منج البانوت من  
حولهم من الشبات دعيا  
أثر، بهت شخصياتهم  
بشكل سوي  
بيتر بيلسون



والمرامق حالة كمال الفيل عدينا  
طالما في...

ليس حجة إلى من حجة...  
المرامق...  
المرامق...  
المرامق...



# لماذا يلزم التمسحج؟ وكيف نشجع المراهق؟

التسحج مهارة يتم من خلالها التمييز على الإيجابيات لدى  
 الفرد، وتذعيم نقاط القوة لديه، بهدف رفع مقاييم الإيجابية  
 للذات، ومن خلال التسحج نركز على الجهد ومعايير التحسين  
 والتطور والتغيير بدلاً من طمس العمل أو نقد العمل.

- ← التسحج مهارة من المهارات التي
- ← يجب على من يتعامل مع المراهق
- ← أن يكتسبها، وبجهد استخدامها، إذ
- ← ما أراد التسحج في أداء دوره كوالد
- ← أو مرب أو معلم، وإذا ما رد لتأثير
- ← هي سلوك المراهق.

التسحج هو الإحراء الذي يتجده عند ما تريد  
 زيادة حدوث سلوك إيجابي، أو التقليل من  
 تكرار حدوث سلوك سلبي. فالتسحج  
 سلوكاً معيَّناً يعني أن تريد من احتمال  
 حدوثه وتكراره في المستقبل، والشيء نفسه  
 ينطبق على السلوك السلبي.

”من أجل مراقبة  
 إيجابية ثم الروح  
 البنوية لدى  
 المراهق“





## لماذا تشجع المراهق

لأن المراهق عندما يفقد التشجيع من الأسرة فإنه سيبحث عنه خارج المنزل وبالدرجة الأولى عند الأصدقاء الذين ينتمي إليهم ويشعر بالحرية والاستقلالية عند وجوده بينهم ومن يضمن أن يكون تشجيع الأصدقاء في اتجاه إيجابي؟

قلة التشجيع أو عدمه تؤثر المشاعر السلبية للمراهق، مثل الخوف والحر والاحباط والاكنتاب غير مرضي تلك المشاعر التي سرعان ما تتحول إلى سلوكيات سلبية تعصب الأهل والمجتمع، إلى المشاعر السلبية تنقل المراهق لطريقة مختلفة في التفكير والتصرف، فيصبح على سبيل المثال أقل تفاعلاً، وغير منفتح إلى المعرفة والاستكشاف، وبشكل عام فإن المشاعر السلبية - التي تولدها قلة التشجيع - تظهر نقاط الضعف عند المراهق وتولد لديه شعوراً عاماً بالقصور



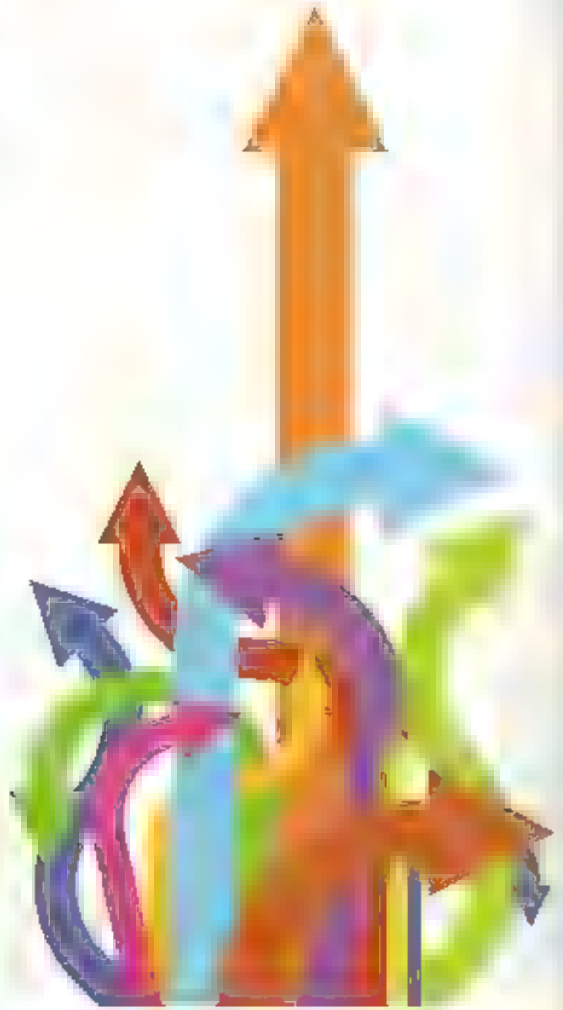


إن التشجيع يُشعر المراهق بأهميته عندنا وقبوله له، ويريد من نفسه بعكسه، وتقديره لذاته، وقدرته على التحول الإيجابي، وإمكانية انتقاله من الفعل الخطأ إلى الفعل الصواب، ومن خلال التشجيع يمكننا أن نريد من احتمال حدوث الفعل الصواب مستقبلاً



إن التشجيع إلى جانب أهميته للمراهق، فإنه يَكسبنا ثقته ويحدد مشاعر المحبة بيننا وبينه، ولثقة وأحب أمران ضروريان جداً لتأثير أي المراهق ويتبعين سلوكه، من خلال أسلوب "لتربية بالحب"

علامة حبك لمن تحب  
أن تشجعه، ومن  
تشجعه فأنت تعلن  
له بأنك تقدره





أي ..  
شجعني وانظر  
كيف سأتغير؟

## ما هو تأثير الشجع

شجعه على الإبحار ومكافأة الذات.	
شجعه على الانخراط في النشاطات الرياضية التي توجه طاقته	
شجعه على الاشتراك في الأعمال الخيرية والتطوعية. وعلمه فنون التواصل الاجتماعي.	
شجعه على تكوين الصداقات الصالحة. ومصاحبة الخسرين من زملائه.	
شجعه على التحدث والحوار والتعبير عن مشاعره بطلاقة وأدب.	
شجعه على ممارسة هواياته وميوله ورغبته. وحثه له الفرصة لممارستها.	
شجعه على قبول نفسه كما هي. وعلمه كيف يتطور من ذاته ومهاراته.	





## المرأة المراهقة

### المشجعات الغذائية

وبعني بها مبع مكافأة عديدة بحبها المراهق وليس بالضرورة عند قيامه سلوك إيجابي، أو امتناعه عن فعل سلبي، وإنما تلجأ له تغييراً عن حبها لأولادها ورضائها عنهم دون محاولة ربطه بالاستجابة لوعباتها (اعتقالاً أو تركاً) -ولذلك لا يصح بالإكثار من هذا النمط من الشجيع، لأن الصبر المترتب على استعماله أكثر من ليع، ومن سلباته ضعف الحوافز الداخلية



### المشجعات الدافئة

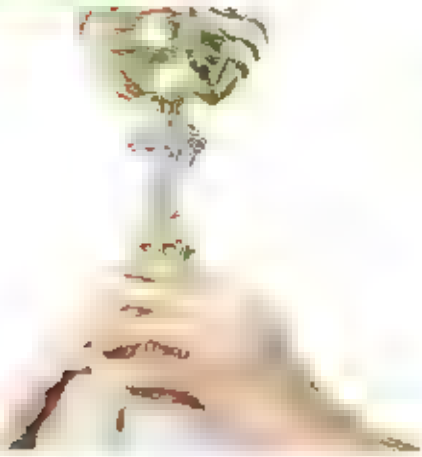
ويقصد بها تقديم مكافأة مادية، كالأنعام التي يحبها المراهق تعبيراً عن رضائها العام عن سلوكه بصفة عامة، والهدف من استعمال هذا النمط من الشجيع هو مساعدة المراهق على اكتساب السلوكيات المقبولة دينياً واجتماعياً، إلا أن الإكثار من استعمالها قد يؤثر سلباً على الدافعية الذاتية (الداخلية) أيضاً لدى المراهق





## المرافقة

وعالب ما نستخدم في بدايات المرافقة، لأننا نستخدم فيها رموزاً معينة، وأشكال محددة، مثل انقاط أو النجوم أو الصور، أو شهادات التقدير، والتميز، فعندما يقوم المرافق بتدعيم السلوك المراد تقويته، فإننا نعمل إلى محبة مكافأة ومريه مثل الحمة أو الشارة وهذا أفضل مما سبق ويمكن ريشه باستجابة الولد المرافق



## المرافقة

ونعني بها مقابلة السلوك الإيجابي الذي يؤديه المرافق - بمكافأة نشاطية، أي السماح للمرافق بممارسة هواية يحبها، أو القيام بنشاط يحبه، كالسباح به بالعب مع أصدقائه ولكن بعد تريب عرفتة، والانتهاه من واجباته الدراسية وحتى يكون هذا النمط من التشجيع فعالاً لا بد من التركيز على النشاطات والواجبات التي يحبها المرافق ولا يستطيع مقاومتها، وينصف بالأمور والسلامة



## المرافقة

وهي من أكثر طرق التشجيع تأثيراً وأماناً، وأقلها كلفة، وبها صور كثيرة، ويمكن الابتكار فيها والسويع والتحديد، ومنها مثلاً الابتسام، والثناء، والكلمة الصيبة، والوصف الحسن، والقبلة، والعناق - ومختار من تلك الطرق ما يناسب الموقف وسن المرافق





إن مفتاح نجاح أي  
علاقة قوية هي أن

تقبل التغيير وتتغير  
الأخر كما هو

وإذا حرصت على  
تغيير ذاتك وتغيير  
سلوكياتك التربوية  
قد تحدث التأثير  
الإيجابي في ابنك.



3

ولدي...  
انت رجل  
عبقري

اكتسب عادة التشجيع



قلة التشجيع وكثرة  
الحنان تولد ترائبات  
نفسية، والترائبات  
تفرز عداوة وخصومة

التشجيع من الوسائل  
البسيطة والسهلة التي  
يمكننا بها مساعدة أبنائنا  
على النجاح في حياتهم  
لكن كيف يمكن للأباء  
والمرين اكتساب  
عادة التشجيع  
ورفع معنويات  
المراهق





ابنتي العزيزة ..  
أعرف أنك محبطة بسبب  
الدرجة المتدنية في مادة ( ... )  
.. أرجوك لا تقلقي، فليس  
درجات عالية في كل المواد التي  
أعتقد أنا وأبوك أنها مهمة  
.. أنت شريفة ومستقيمة  
ومستقلة .. أنت فعلاً إنسانة  
رائعة ..

أمك التي تحبك

هذه الرسالة

## هي لحظة شهور بالإيجاب

ومثل هذه اللحظات يحتاج فيها المراهق إلى رسائل مليئة بالتشجيع، لا كما يفعل بعض الآباء أو الأمهات، عندما يبدأ بلوم أو يستهزئ أو يتشكى بابه المراهق أو امتته المراهقة.

هذه رسالة من أجمل ما تحتفظ به هذه الفتاة من رسائل لأنها جاءت في لحظة احتياج كبير لرفع المعنويات...



## ابني جيد جدا فقط !!!



کامیابیوں اور ان کی وجہ سے 2005ء میں  
 ان کی زندگی میں ان کی زندگی میں ان کی زندگی میں  
 ان کی زندگی میں ان کی زندگی میں ان کی زندگی میں

فان الہی جہد علی انہما ورجعہ لہما فی وقت  
 فہم جہد فی ہذا وایضا ورجعہ الہی  
 انہما جہد

انہما جہد فی ہذا وایضا ورجعہ الہی  
 انہما جہد فی ہذا وایضا ورجعہ الہی  
 انہما جہد فی ہذا وایضا ورجعہ الہی  
 انہما جہد فی ہذا وایضا ورجعہ الہی  
 انہما جہد فی ہذا وایضا ورجعہ الہی  
 انہما جہد فی ہذا وایضا ورجعہ الہی  
 انہما جہد فی ہذا وایضا ورجعہ الہی  
 انہما جہد فی ہذا وایضا ورجعہ الہی

انہما جہد فی ہذا وایضا ورجعہ الہی  
 انہما جہد فی ہذا وایضا ورجعہ الہی  
 انہما جہد فی ہذا وایضا ورجعہ الہی  
 انہما جہد فی ہذا وایضا ورجعہ الہی  
 انہما جہد فی ہذا وایضا ورجعہ الہی  
 انہما جہد فی ہذا وایضا ورجعہ الہی  
 انہما جہد فی ہذا وایضا ورجعہ الہی  
 انہما جہد فی ہذا وایضا ورجعہ الہی

انہما جہد فی ہذا وایضا ورجعہ الہی  
 انہما جہد فی ہذا وایضا ورجعہ الہی  
 انہما جہد فی ہذا وایضا ورجعہ الہی  
 انہما جہد فی ہذا وایضا ورجعہ الہی  
 انہما جہد فی ہذا وایضا ورجعہ الہی  
 انہما جہد فی ہذا وایضا ورجعہ الہی  
 انہما جہد فی ہذا وایضا ورجعہ الہی  
 انہما جہد فی ہذا وایضا ورجعہ الہی





## أسوأ لحظة في حياة معلم

197

أنا معلمة في مدرسة ابتدائية في مدينة القاهرة  
أنا معلمة في مدرسة ابتدائية في مدينة القاهرة  
أنا معلمة في مدرسة ابتدائية في مدينة القاهرة

أنا معلمة في مدرسة ابتدائية في مدينة القاهرة  
أنا معلمة في مدرسة ابتدائية في مدينة القاهرة  
أنا معلمة في مدرسة ابتدائية في مدينة القاهرة



وكانت الهفافة  
الصادمة  
البحبطة من  
الوالدة حين  
ردت علي  
بكل برود...  
السنة الماضية  
الأول حصل  
على نسبة  
98.2%...!!



## فن كتابة الرسالة الشخصية

3. مضمون الرسالة

اكتب الرسالة بخط يدك، فإنها  
أعمق تأثيراً من الطباعة

كتب عبارات ترفع من معنويات  
المراحم (أنت إنسانة رائعة)

في لحظات الصعف والإحباط  
تركز الرسالة على نقاط القوة  
والإيجابية، (لا تغلبي، فلديك  
درجات عالية في كل المواد التي  
أعتقد أنها وأبوك أنها مهمة)

استبدل لغة الدم والتأنيب،  
بمعنى المدح والثناء (أنت شريفة  
ومستقيمة ومستقلة)

ختر الوقت المناسب لكتابة الرسالة  
مثلاً عند شعور المرافق بالإحباط  
أو عند قيامه بفعل إيجابية، أو،  
أرشدنا التعبير عن مشاعر تحامه  
(أبي أحبك يا ولدي)

أنت شريفة  
ومستقيمة  
ومستقلة

الأهل المشجعون  
يساعدون أطفالهم  
على تقبل الخطأ  
والتعلم منه



ملاحظة

مثل سلوك إيجابي أو كلام مثير، أو ناحية حمالية،  
أشياء بسيطة في إيمك ← ثم عن إعجابك عن هذه الأشياء ولو كانت بسيطة

ملاحظة

برنامجاً بهماً للتعبير عن  
الإعجاب بالمراهق. ← يتكون هذا البرنامج من خطوتين

### الأولى

كل يوم سلاحظ  
ثلاثة أشياء ز نعه في  
ابني المراهق (صداقة،  
معاون، حياء .. ) .

### الثانية

ومن خلال الإعجاب  
نستطيع تعزيز  
أي سلوك إيجابي  
وتثبيته في شخصه  
المراهق

ساعبر له عن إعجابك بهذه الأشياء مهما كانت بسيطة

### قاعدة تربوية

أي فعل إيجابي إذا لم تلق  
تعريزا فإنه سيندر، وأفصل  
أسلوب في التعزيز هو المدم  
وإبداء الإعجاب.







### البدء في الدراسة

إن الطفل إذا اتم من عمره ثلاث عشرة سنة، يبدأ بالبحث عن الاستقلالية في ذاته وأشبائه وقراراته، والمطلوب من الأهل والمربين ليس الحجز على المراهق، إنما مساعدته على الاستقلالية، وأبرز مظاهر الاستقلالية محاولة الاعتماد على نفسه، واتخاذ القرارات في شؤونه الخاصة، هنا يأتي دور الأهل في مساعدة المراهق على الاستقلالية، ومن ثم مدح الإنجازات والقرارات التي هي ثمار هذه الاستقلالية

«الإطراء محفز

قوي

جويل ديفيني







نتيجة التمارين

المبادر:

هناك نمطان

من الناس

المستجيب:

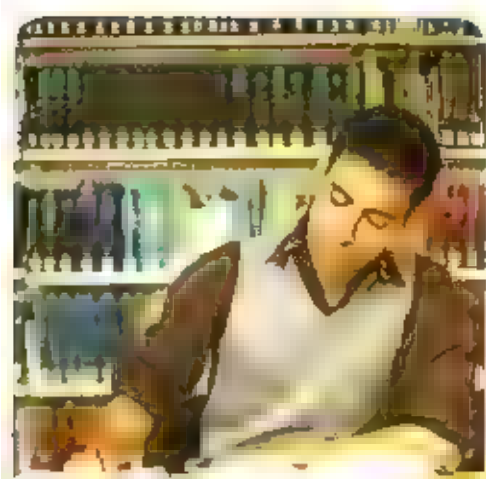
الذي يصنع الفرص ويتحمل الجزء  
الأكبر من مسؤولية حياته  
الذي تصنعه الفرص وغالباً ما يواجه  
اللوم للآخرين



المراهق  
يفكر في  
شيء ما

المراهق  
يقرر فعل  
شيء ما

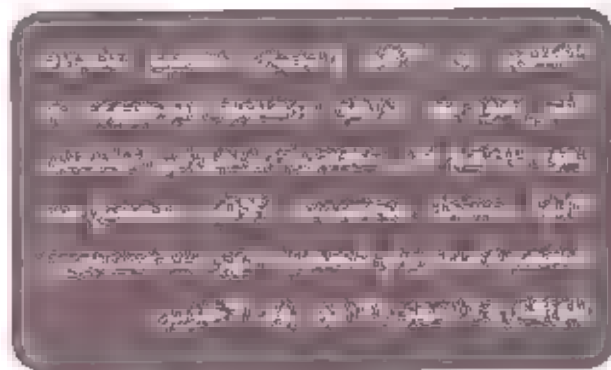
المراهق  
يجاز إلى  
فعل ذلك  
الشيء







هذه المبادرة قد تكون طبيعية، إلا أن أهميتها تكمن في كونها تشكل جزءاً مهماً من شخصية المراهق في المستقبل، ومتى وجدت من يتبناها وشجعها انعكس ذلك إيجاباً على شخصية المراهق وسلوكه، وإن وجدت المبادرات إهمالاً وعدم اهتمام اندثرت وأصبحت من ذكريات المراهق.



”المبادرة جزء من  
الفطرة فلا تفتلها  
بتجاهلك وإهمالك“



## مكافأة الذات

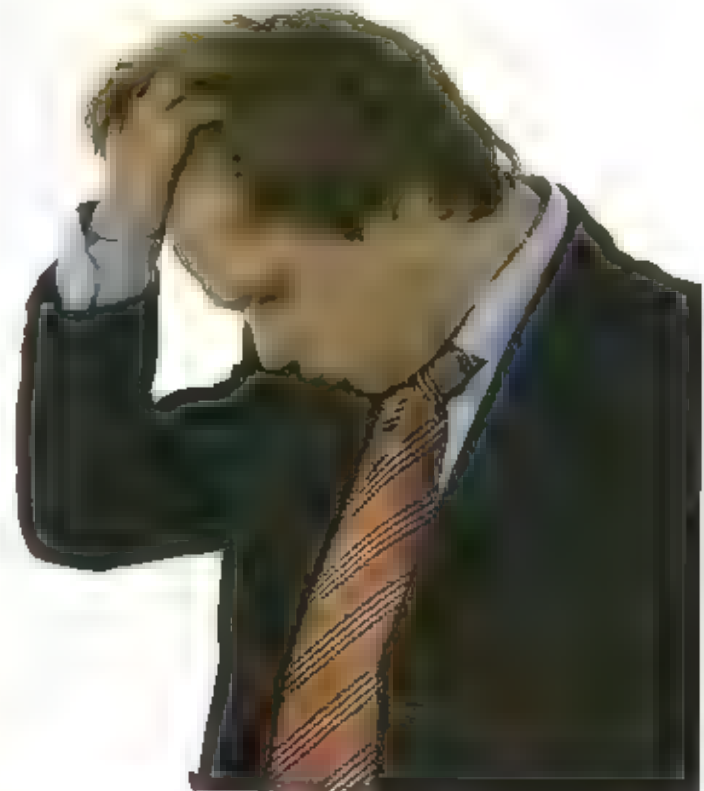
« مكافأة الذات » من المعاني التربوية العائنة عن كثير من الناس، لأنهم اعتادوا على مكافأة الآخرين لهم إذا أنجزوا شيئاً، ولك أن تتخيل هذا المشهد:

« للمجدد »  
موظف محب لعمله مصدر لصحة،  
والجهد للعمل، لا يتأخر ولا يكتر من  
طلب لأجرات.

يصعب وملاؤه بأنه « متفاني في العمل، ولأنه  
كذلك فوقع في نهاية العام أن يكافأ على  
إخلاصه وبصاليته، وأن يمنح ترقية أو علاوة  
أو مكافأة

ولكنه ذهل عندما لم يجد اسمه  
بين أسماء من حصلوا على  
التزيينات والعلاوات.

تُري ماذا  
تتوقع أن تكون  
ردة فعل هذا  
الموظف؟





## لقد أصبح «سعيد»...

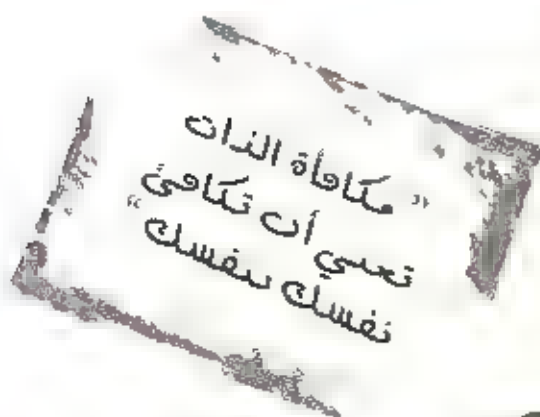
بمحصاه سلبيات وأصيب بالاحباط، وافتقر، وتسلل اليأس والملل الى حياته، وبوهرت علاقته في العمل، وبدأ يحسد ويحقد ويتصيد الأخطاء، ويعتمد افلاعه وقضاءه على لعن والنسب في كل هذا أنه لم يكافأ على عمله وانحاره وإخلاصه



ولنتخيل أن «سعيد»  
هو ابنك المراهق، هل  
ستتركه للإحباط  
والفتور، واليأس  
والممل والتوتر؟

هل ستتركه للحسد والحقد وتصيد أخطاء الآخرين ولومهم ؟

أم أنك ستعلمه مهارة مكافأة الذات !!



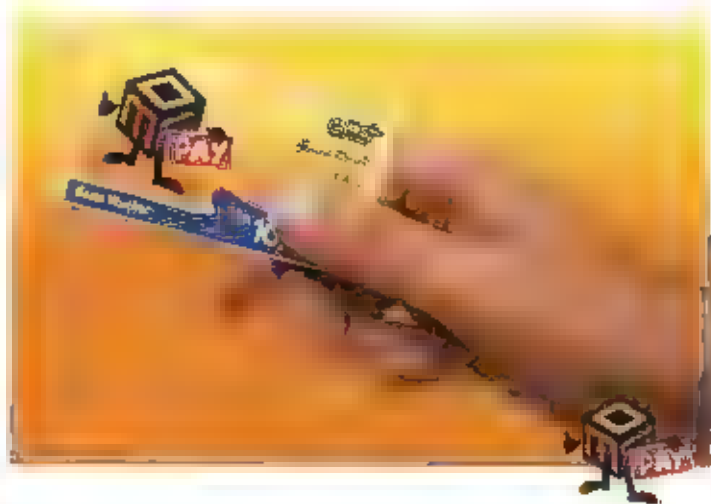
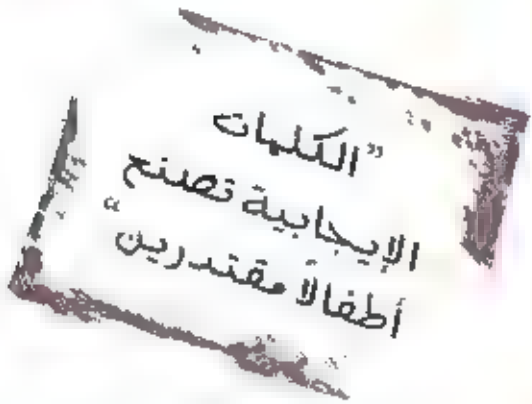




عود المراهق أن يكافئ نفسه بنفسه إذا أُنجز شيئاً مهماً، أو تموى في المدرسة، وعوده ألا ينظر المكافأة المادية من الآخرين، طالما يمكنه مكافأة نفسه.

## أما كيف يكافئ نفسه ؟

فهذا متروك له، لما يميل إليه ويحب، فربما كانت المكافأة أن يشتري لنفسه هدية، أو يخرج في نزهة استجمام مع أصدقائه، أو يتناول غداءاً في مطعم، وهكذا..





ما وراء  
مراياك

من الأمور المهمة في اكتساب مهارة التسلج  
. أن تحافظ على صورتك الإيجابية أمام  
المراهق.



لان الهدف النهائي هو ان تؤثر في المراهق سلوكاً  
وشخصية. فكيف نربي المراهق اذا كنا نحن نفضل في  
تربية انفسنا. وكيف نغير فيه اذا كنا نفضل في تغيير  
انفسنا؟

والفضل ما نحافظ به على تلك الصورة الايجابية...

**أن تنمي صفة الوقار لديك.**  
والوقار ضد السفه والطيش

واعلم ان الذي يصعد الى الوقار  
في شخصيته لا يستطيع أن يربي  
ابنه، أو أن يرسل رسائل إيجابية  
لغيره، وعادة الناس ألا يأخذوا  
ممن لا وقار له.

ولا همبة لوقار نحن أن علماءنا قد ألما كنا ورسائل عن هذه الصفة.  
جاءت تحت مسمى المروءة وحوار المروءة، وتعارفوا همما بينهم أن من  
لا مروءة له لا يقبل منه نصيح أو إرشاد.



“أيها الأب: احرم  
علي أن تكون أباً  
يحترمه أبناؤه .. لا أباً  
يخافون منه”

## حيلة المعلم للإفصاح بتلميذه

حکومت آزاد اوقاف العربیہ کی طرف سے جاری کیا گیا

1. The first part of the document is a header section containing the title "THE HISTORY OF THE UNITED STATES OF AMERICA" and the author "BY HENRY REEVE".

2. The second part of the document is a list of contents, including chapters such as "THE DISCOVERY OF AMERICA", "THE FIRST SETTLEMENTS", "THE STRUGGLE FOR INDEPENDENCE", and "THE CONSTITUTION".

3. The third part of the document is the beginning of the first chapter, "THE DISCOVERY OF AMERICA", which describes the early exploration of the continent by Christopher Columbus.





« قد تعثر لغة جسدك عن موقفك »

فلسطين 7%  
لغة =

وللحسد ونغمة  
الصوت لغة = 93%

لما فلا يكفي ان تشجع ابناء بالكلمة الطيبة والتمول  
الحسن ولا يكفي كذلك ان تشجعهم من خلال مكافاتهم  
مادية بل لا بد ان تشجعهم عبر استخدام اساليب التشجيع  
الحسني، من انتسابه بصفته بديه، او لسة يد حادة  
و مسح على الرأس أو تربيت على الكعب.





مهارات الاختصار الفعال



رسالة

من مراهق

## ابي .. ابي

أول ما سميت فيه لصراحي .. لأنك اللأس إذا استأفاه  
أبي .. أمي: لا ذنت لي أبي مراهق، فكيف تعاقوبي على  
أمر لا ذنت لي به، ربما تقولان: نحن لم تعاقبك أبداً بل  
مراهق، وأنا أقول لك عاقبتك عندما لا تستخدم  
معني إلا لفظة الأمر المباشر، وكأننا في نكتة عسكرية.  
عاقبتك عندما تظنرات إني على أبي صغري، فحرام في  
من حقي في ابداء الرأي أو استعصى عن مساعري تجاه ما  
يحدث في بيتنا الصغري.

عاقبتك عندما يلزماني ناشياء، لا أحبها، وهو مفسد  
بها، وإذا فعلتها فلا حيلكم، ومخافة أن تعصيا علي  
أبي أرجوكم أشركاني في حوارات البيت ..  
اسألني عن رأيي في الريارات التي تقوم بها جزائي  
وسنحدث أبي رجل وأنحمل المسؤولية

انكمها: راشد



# إشراقة

الأصدقاء من أهم الميرمجين  
لسلوك المراهق..

فاحرص أن يكون اتصال  
أبتائك مع أصدقائهم  
اتصالاً إيجابياً

عن أبي هريرة رضي الله عنه قال قيل

لرسول الله صلى الله عليه وسلم

ما أحب إليك من صاحب الصلابة

فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم

أحب إلي من صاحب المعصية

عن البراء بن عازب رضي الله عنه قال

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم

ما أحب إلي من صاحب الصلابة

فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم

أحب إلي من صاحب المعصية



1

الفصل الاول

دورة الاتصال





"الاتصال هو أعظم  
المهارات أهمية في  
الحياة"

ستيفن كوفي

عنصرنا نلخص عن الاتصال

الاتصال هو عملية تبادل المعلومات بين شخصين أو أكثر، حيث يتم نقل المعلومات من المرسل إلى المستلم، ويمكن أن يكون الاتصال لفظياً أو كتابياً أو غير لفظي.

الاتصال هو عملية تبادل المعلومات بين شخصين أو أكثر، حيث يتم نقل المعلومات من المرسل إلى المستلم، ويمكن أن يكون الاتصال لفظياً أو كتابياً أو غير لفظي.

ننحدث عن تجاربنا وأهمتنا، لأننا في  
التربية نتعامل مع إنسان قد نقبله  
التجارب والمحاولات الخاطئة.

تذكر

الاتصال هو عملية تبادل المعلومات بين شخصين أو أكثر، حيث يتم نقل المعلومات من المرسل إلى المستلم، ويمكن أن يكون الاتصال لفظياً أو كتابياً أو غير لفظي.





## دراسة علمية

نشرت الكاتبة "مادلين بورلي ألين" في كتابها  
"الاسماع" نتائج إحدى الدراسات العلمية المتعلقة  
بعدم الاتصال ومهاراته

وكان من استحقاق إنجازها أن عيّنت الاتصال المسه على  
( أحدث والاسماع) أو الكلام والإصباح، استعرفت الحدم  
الأكثر من النشاط اليومي لفئة التي أحريبت عليها الدراسة،  
ومن أهم نتائج تلك الدراسة، ما يلي:

75%

35%

40%

16%

9%









## عناصر عملية الاتصال







## أنواع الاتصال

### الاتصال الإلكتروني

عبر الإنترنت  
ووسائل  
التكنولوجيا  
الحديثة



### الاتصال الحركي

مثل استخدام  
لغة الإشارة لنصم  
والنكم



### الاتصال اللفظي

ويكون الكلام  
( التحدث  
والتي بصوت ) هو  
أمر البارز في هذا  
النوع من الاتصال.



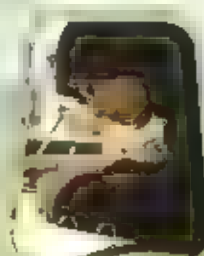
### الاتصال الزماني

والذي يكون وجهه  
لوجه، أو من خلال  
البصائر



### الاتصال الكتابي

كتابة رسائل أو  
خطاب





## مقاييس الاتصال الفعال

الاتصال الفعال هو الاتصال المثمر، الذي يؤدي إلى نتائج مرضية، وينصفي إلى تعبير وتأثير، لأن للتعبير أو التأثير هما المطلوب الأول في عمله الاتصال الإنساني. لكن ماذا يعني الاتصال الفعال ببساطة، ونبعد عن التعقيد ؟..

### الاتصال الفعال

الاتصال الفعال يعني أن تنصت للمحتوى بدلاً من أن تلوذ وتنتقد .

### الاتصال الفعال

الاتصال الفعال يعني أن تنصت بشكل جيد، وتركر ونسبه لما يقوله جليستك.

### الاتصال الفعال

الاتصال الفعال يعني أن تنصت برسائل قوية إيجابية دون أن تتكلم من خلال حركات الجسد.

### الاتصال الفعال

الاتصال الفعال يعني أن تتحدث بقوة وثقة، وأن لا تقلل من أهمية أفكارك قبل أن تعبر عنها.

### الاتصال الفعال

الاتصال الفعال يعني أن تكون مقتنعاً لا أمراً أو صاغطاً.

### الاتصال الفعال

الاتصال الفعال يعني أن تمتلك القدرة على التعبير بجلاء ووضوح وطلاقة لسان.

### الاتصال الفعال

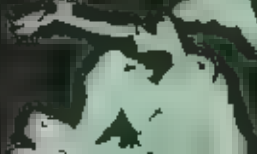
الاتصال الفعال يعني أن تعبر عن مشاعرك بصدق وصراحة.



2

الفصل الثاني

مهارة الحوار  
مع المراهق





"المهارة هي القدرة  
على تقييم المواقف  
والتأثير على سلوك  
الآخرين" خورداث

الحوار من المهارات المهمة التي  
ينبغي اكتسابها، لأنها ستساعدنا  
في توطيد العلاقة مع المراهق،  
والعامل بإيجابية مع مرحله.

وعندما نرجع الى لغتنا العربية نجد أن مفهوم الحوار يدور حول  
المجاوبة والمحادلة والمراجعة، أما عند التربويين فالحوار هو  
عبارة عن حديث يجري بين اثنين أو أكثر..

يحاول كل منهما  
إبداء وجهة نظره  
تجاه موقف ما، أو  
حدث معين.





أسئلة للنقاش (مناقشة)

لنرويه بالمعلومات والمعارف  
والمهارات الحياتية التي يحتاجها

حتى يكون لديه تحاضنات فكرية معينة

لنيسعه في إصاح ارتبه وتوسيع  
مداركه

من أجل المعارف والمعارف وبناء  
علاقة ودية

من أجل تصحيح مفاهيم خاطئة

للوصول إلى حل مناسب لمشكلة يعاني  
منها

من أجل المساهمة في تعديل سلوك  
سعيين

من أجل تثقيف قيم الخير والعفة في  
نفسه

حتى نحقق من آثار الصراعات النفسية التي يعيشها



” الجدل العظيم يحدث  
عندما يعتقد كل منا  
بأنه الأصدق قولاً،  
والأفضل فكراً والأحسن  
منطقاً “

## كيف يكون حوارك إيجابياً

الحوار  
الإيجابي  
يعني

أن تعطي  
الأيذاء فرصة  
لإبداء آرائهم  
وإن لم تعجبتنا.

الحوار  
الإيجابي  
يعني

التركيز على  
مشكلة مدار  
الخلافة،  
والعبر عما  
يشعر به الآب  
بوضوح

الحوار  
الإيجابي  
يعني

أن تستخدم  
قواعد  
المدعيم لأي  
سلوك إيجابي  
بسيط

الحوار  
الإيجابي  
يعني

أن تستخدم  
لغة المدح  
والتشجيع  
والثناء قبل  
اللوم والتأنيب.

الحوار  
الإيجابي  
يعني

أن تصغي  
بشكل جيد،  
وتستمع  
وتبصت أكثر  
مما تتكلم.







مذكر أن اللوم المستمر  
اثناء الحوار يجعل من  
الطرف الآخر منهما  
مما يدفعه إلى العناد  
والعدوانية ويحسبه  
الحوار

حافظ على  
التواصل البصري  
والتعبيرات الودية  
اثناء المناقشة مع  
المراهق.

اعمل على تنمية  
الشعور بالاحترام  
لديه، احترامه  
لذاته، واحترامه  
من يقف أمامه.

احترم أسلوب  
المراهق في التفكير  
لأن ذلك يسهل  
إمساك مهمة  
الاقناع.

ابتعد ثم ابتعد ثم  
ابتعد عن المقارنة  
بينه وبين أقرانه  
ممن سبقوه .



تجنب  
العقاب لأنه قد يجر  
المراهق إلى الخوف  
الشديد والاحساس  
بالقربة حتى وهو  
قريب منك .

اجعل هدفك تغيير  
السلوك وليس  
تغيير الشخصية  
مع ابداء مرونة في  
ذلك .

تجنب  
القسوة لأنها تؤدي  
إلى الابتعاد والتنافر  
وتنمية الانجاء  
العدواني والحقده  
على المجتمع.

صاحبه وصادقه  
وانقل مشاعرك  
التيبيه نحوهم.



## تذكر

د. محمد بن عبد الله

إن أفضل طريقه للحوار تكمن في «النساء» الصديقه أو «تصريد النساء» بمعنى أن تحلس منمردا إن أردت أن تحاور ابنك المراهق، مع الانتباه لبعض الأمور التي قد تؤدي إلى تصور المراهق من المحاور، وابتعاده عن جلسات الحوار، ومن جمله تلك الأمور

## من أجل لقاء ناجح





## مدمرات للحوار مع المراهق

5

يجب أن يكون في الحوار خطيباً أو  
واعظاً همه لقاء التروس والواعظ

لا يركز في اللقاء على التصويب  
والخطئة لأنك بذلك تتعصب  
لخصيتك الخاصة وتحويل البتة إلى  
تتبعها أو تعصب في جلسة محاكمة

لا تخرج الأسئلة الكثيرة المتتالية  
عندها سيتحيز المراهق أنه يجلس  
أمام محقق وليس أمام أب حنون وأب  
رووف

لا تخطب عن نفسك كثيراً بل خذ  
المراهق من نفسه وانفعالاته وأمنحه  
الفرصة ليخاطبك عنها

ضع موعظة محددة منطماً يومياً  
تتعلق بجمعة أو سبوعياً بمعدل  
ساعة لقاء الفردي

الهدف من اللقاء  
الفردي هو بناء علاقة  
إيجابية وليس التركيز  
على حل الأخطاء  
د عبد الله الملحم



3

الفصل الثالث



مهارة

الانصات للمرافق





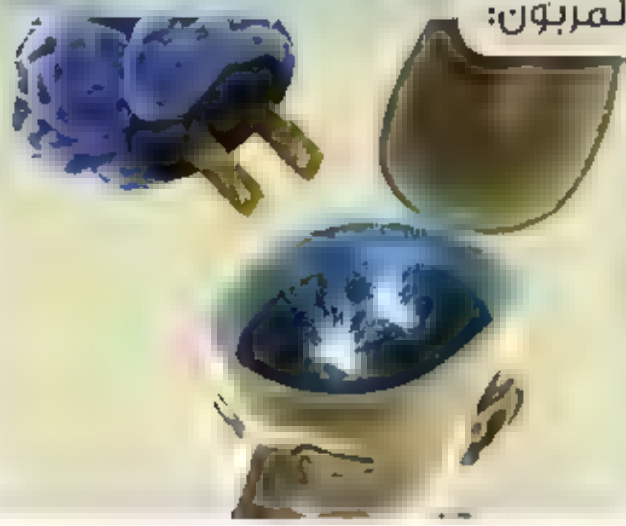
”إن الرجل ليحدثني  
بالحديث فابصرت إليه  
كأنني لم أسمع، وقد  
سبغت قبل أن يولد“  
عطاء بن أبي رباح

**يقول  
أحمد**

لقد استنفدت أعواماً من عمرك لكي تتعلم كيف  
تكتب وتقرأ.. ١٢..  
وأعواماً لتتعلم كيف تتحدث.. ١٣..

رغم أننا نرى الزملاء في الجامعات

**أنها الآباء.. أيتها الأمهات.. أيها المربون:**



إن مهارة الإنصات أو  
الإصغاء لا تقل أهمية عن  
مهارة الحوار، لأنها الأصل  
الذي تبنى عليه عملية  
التواصل الإيجابي مع  
المراهق.



# المراحل التي تمر بها عملية الانتصار

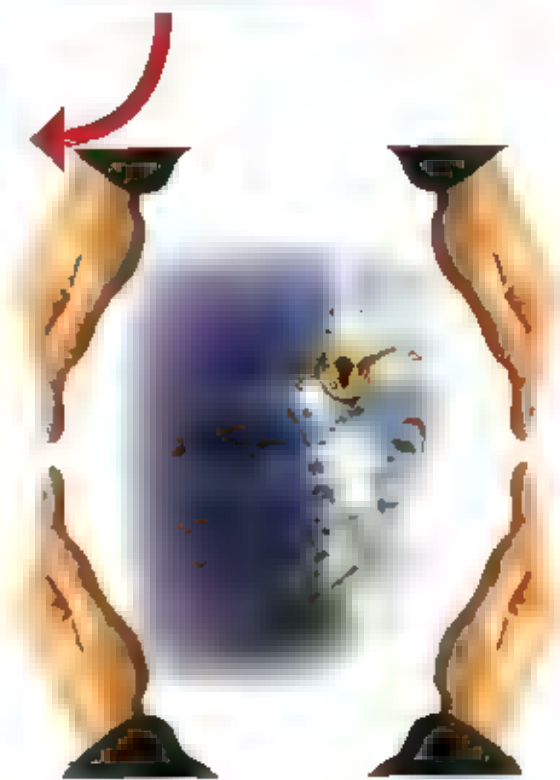
مرحلة استقبال  
الرسالة

مرحلة الانتباه  
والتركيز

مرحلة تفسير  
الرسالة

مرحلة  
الاستجابة

"إنما جعل الله  
للإنسان لساناً واحداً  
وأدين حتى يلازم  
أثر مما ينكلم" حكيم





# مواصفات للإنصات الإنشائي

5

يعني ببساطة أن تسمع أكثر من أن تتكلم

أن نسكت ونترك الآخرين فرصة للتعبير عن حواظهم

أر بندي اهتماماً بما يقول المراهق

أن نستمع بصمت

أن توحه كل حواسك نحو المتحدث



"إن أردت أن تكون  
متحدثاً لبقاً، فكن  
مستمعاً منتبهاً"  
كارينجي





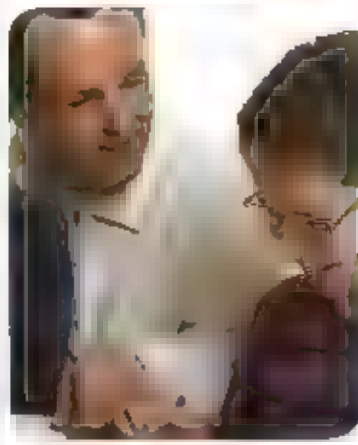
## فوائد للإنصات الإنصات

# 7

الإنصات الجيد  
يمنح فرصة لدخول  
إلى قلب المراهق  
والتأثير فيه



الإنصات الجيد يزيد  
هيبه ووقاراً، ويكسب  
الاحترام والتقدير ويمسح  
المراهق ثقته بالنفس



إذا اتقنت مهارة الإنصات  
فستحاج من كثرة محبك  
وكثرة من يرغبون في الحوس  
معك، لأنك تمنحهم لاهتمام



الإنصات الجيد هو  
الخطوة الأولى في  
تعدل السلوكيات  
غير المرعوب فيها  
عند المراهق

الإن  
المنصات  
يصبح متعة  
في حياة  
أبنائه

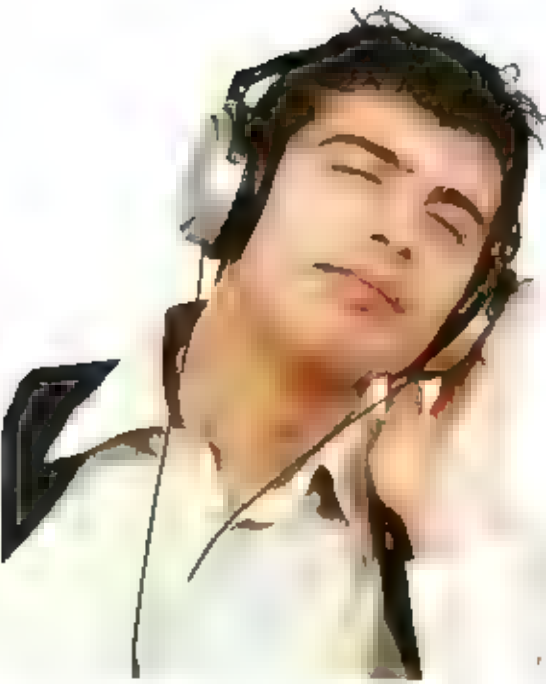
الإنصات الجيد يوفر  
لوقت والمجهود،  
وفيه يتم استثمار  
الوقت والطاقة  
شكل جيد

الإنصات الجيد  
والطويل يساعدك  
على فهم المراهق،  
ويعينك على استماع  
ما يقول



## طرق لتحسين مهارة الانصات الانشائي

# 10



1 اصمت واستمع ولا تقطع للمحدث (المراهق) او نحاول ان تكلم كلامه، حتى يفرغ هو من فكرته وكلامه

2 شجعه لكي يتحدث عن نفسه من خلال توجيه الأسئلة المفتوحة ما رأيك؟ لماذا تفعل هذا؟

3 ركز على ما يريد أن يتحدث عنه المراهق، هل يريد أن يعبر فقط عن مشاعره، أم يريد من يشاركه الرأي حول قضية ما، أم يريد المساعدة في حل مشكلة معينة

4 استمع ولا تشعرك بالتفكير بتحصنة المراهق أو الرد عليه أو تأنيبه، واتركه يتكلم بعفوية.

5 تفرد مع المحدث من خلال اظهار الإعجاب أو الأسف أو التسجيع أو الاستغراب

6 أمعن على المتحدث بكل حواسك، خاصة بصوت وسمعك وتعبير الوجه والاصابع بالراس



7 استمع و هو ما خلف الكلمات وحول تأثير استه  
في نفسك ومحيط عبيها، كيف ؟

8 استمع ولا تسعد في لحكم على ما يهوه

9 عندما ينهي المتحدث امره من خطبة خد نفسا  
عميقا ولا تنعش في الرد او الحديث، وفكر مليا في  
اشياء اخرى ستكوله لان المتحدث الحو ، ثوقوف على هذه  
السطحة

10 شكك عليك شيء، لا تردد في اسأل لكن بعد أن  
ينهي المتحدث من عرض فكرته

” أثناء الإصبات ..  
قاوم أي ملهيات  
بصرية أو سمعية أو  
حسية “





## تعليق مستمعيات الإنصات

2 مصطلحات في القرآن

”الإنصات العاطفي يعني أن تدخل في صهار تجربة إصغاء عميقة وطويلة“

ستيفن كوفي



أنت تسمع ما نريد أن نسمعه فقط،  
ومن مظاهره كثرة الشرود الذهني أثناء  
الحديث، مما يترتب عليه الاستماع إلى  
أجزاء معينة من المحادثة.

حيث نركز كل طاقتنا فيما يموله  
المنحدث، مع إغناء وبركيز شديد على  
الكلمات التي نلفظ بها

وهو أرقى أنواع الإنصات حيث يشارك  
فيه الحواس، ويكون بمقدور فهم  
للمحدث أو المتعاطف معه بحيث نرى العالم  
بالحسنة نفسها التي يراها.



## وصفة لتأثير الكتاب الثالث



إذا كنت تريد أن تعرف كيف  
تحتيك الناس، ويتعاضون  
عليك، ويسحرون منك من  
حلف طهرتك، فإليك هذه  
الوصفة

## الوصفة

لا تصغ طويلاً إلى أحد،

إن كانت لديك فكرة تريد أن تذكرها أثناء  
حديث الشخص الآخر،  
**لا تنتظر ريثما ينتهي،**

فذكاءه لا يعادل ذكاءك!

فلم تضع الوقت بالاستماع إلى ثرثرته السخيفة؟! قاطعه  
فوراً واعترضه في منتصف الطريق.



من خلال هذه الوصفة نستطيع أن نستخلص  
عدداً من الطرق التي تنفر الناس منك:

قاطع كل من يتحدث،  
ولا تستأذن من أحد.

تكلم كثيراً عن نفسك،  
ولا تعر الآخرين أي  
اهتمام.

لا تصع طويلاً إلى  
أحد، مهما كان هذا  
لمنحدث.

استقد المسحدث أولاً  
بأول ولا تسك له.

لا تنظر إلى وجه  
المنحدث، بل ابط إلى  
الأرض ونشأ بين  
شجرة وأخرى

بشغل عن المتحدث  
بأي شيء، كان نفسك  
بشيء ونسبته، و  
نضراً حريصة.

تفحص شخصه  
المحقق وأكثر من  
لاسله.

”الاستماع متعب  
حقاً لكنه بالتأكيد  
خير من وجود خلاف  
وسوء تفاهم“



ونبينا محمد صلى الله عليه وسلم هو خير من  
تحدث وحاور، وخير من استمع وأقنع، ومنه  
نتعلم أدب الحوار والمخاطبة، ومنه نستفيد  
طرق الإقناع والحوارة.

فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم ( أفرغت  
(٩). قال: نعم

ههنا رسول الله صلى الله عليه وسلم فواجه  
سوره ههنا حتى بلغ قول الله تعالى (وهي  
أعرضوا قل أدرككم الساعة مثل صدع عود  
وثمود) فصل: 1 13

ههنا عتبة ههنا ما عذب غير هذا ؟  
قال لا

فرجع إلى قريش ههنا. ما وراءك ؟ قال. ما  
بركبت شئ أرى أنكم تكلمونه إلا كلمته .

قالوا: ههنا أجبتك ؟ ههنا: نعم . ثم قال. لا  
والذي نفسي بيده ما فهمت شئ مما قال: غير  
أنه أنبركم صدعة مثل صدعة عاد وثمود .

ههنا: وبيك يكلمك الرجل بالعربية ؟ تسري  
ما قال ؟

قال: لا والله ما فهمت شيئاً مما قال غير ذكر  
الصدعة

أخرج الحاكم وابن حميد عن جابر بن عبد الله  
أن قريشاً اجتمع يوماً فقالوا: انظروا أعلمكم  
بالسحر والكهانة والشعر ههنا هذا الرجل الذي  
فرق جماعنا، وشئت أمرياً، وعاب دينا، فليكن له  
وتسطر ماذا يرد عليه ؟

فقالوا: ما نعلم أحداً غير عتبة بن ربيعة . فقالوا  
أنت يا أبا الوليد .

ههنا عتبة ههنا: يا محمد أنت خير أم عبد الله ؟  
ههنا رسول الله صلى الله عليه وسلم

ههنا: أنت خير أم عبد المطلب ؟ ههنا رسول الله  
صلى الله عليه وسلم

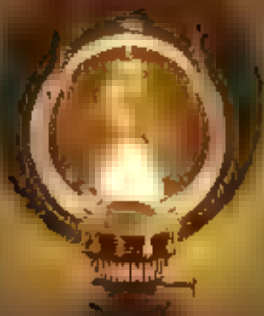
ثم قال: إن كنت تزعم أن هؤلاء خير منك فقد  
عبدوا الآلهة التي عبت، وإن كنت تزعم أنك خير  
منهم فتكلم حتى نسمع قولك .... أيها الرجل إن  
كان إنما بك الحاجة جمعنا لك حتى تكون أغنى  
قريش رجلاً واحداً، وإن كان إنما لك الباءة فاختر  
ي نساء قريش شئت هنو جلك عشراً .







# إضاءة



السمع مخاطبة الجليس ولا تكن

مخلاً ينطقك قبلها تفهم

لم تعط مع ادبيك نطقاً واحداً

إلا لتسمع صرعت ما تتكلم



4

الفصل الرابع

مهارة اقتناع المراهق





لما يلقى الكثير منا مهارات  
الحوار، وإذا اقتضت الحاجة  
نستمع جيداً إلى الطرف الآخر  
في الحوار، ولا نغتنم الفرصة  
أو نأثير عليه إلا بغير  
حكمة أو اعتدال، والسبب في  
ذلك أننا نرى أن  
أحدنا لابد أن يربط  
الحوار بالنتيجة، ونحن  
نستمر في الحوار

"الإقناع مهارة لا يمكن  
أن يستغني عنها من  
بوذ التأثير في الآخرين  
وقيادتهم"





## ما هو الإقناع ؟

يقوم الإقناع باستخدام  
تأثير شخص ما  
لحصوله على  
طريق التصحيح والحق  
والعدل

الإقناع

عملية اتصال مكتوب أو  
شفوي أو جسمي أو بصري  
يهدف بشكل محدد إلى  
التأثير على الاتجاهات  
والاعتقادات أو السلوك

الإقناع

## الإقناع ببساطة هو....

الرضا بالمضرة...

والقول بالحق .

والأطمئنان إلى قابليتهما

تأثير سليم ومقبول على  
اتجاهات وتغييرها كلياً  
أو جزئياً من خلال عرض  
الحقائق بادية مقبولة  
وواضحة

الإقناع

ومن نعم الله أن يذكر لنا أن لعنه من الإقناع  
هي لتأثير في سلوك المرء ولكن هناك علاقته  
و الفرق دقيق بين الإقناع والتأثير





## مجال الإقناع يكون بالداخل وليس بالارغام

2 مصطفى أبو سمحة

### التحدي بين الشمس والقمر

#### قصة

الشمس والقمر في التحدي

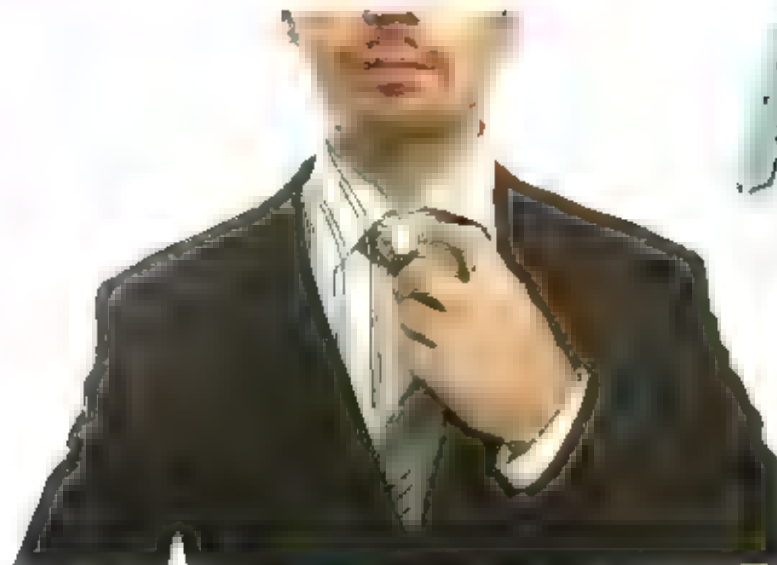
إن رجلاً كان يجلس مرتدياً معطفه الجميل، هوقع التحدي  
بين الشمس والرياح، أيهما تجبر الرجل على خلع معطفه.

كانت اليد به مع لرياح التي سحدمت قوتها وعواصمها، هي محاولته يائسه لإجبار لرجل على خلع معطفه، وكلما اشبت الريح كلما ازداد لرجل تمسك بمعطفه، حسرت الريح التحدي عندما جاء دور الشمس التي اشرفت وبدأت حرارتها ترمع شت فستما فما كان من لرجل إلى أن خلع معطفه لأنه لم يستطيع أن يحتمل الأشعة اللطيفة، التي تبعث الحرارة والدهاء

هذه لقصة لمرمرة بوضوح لنا الصق بين قود لإقناع وقود الإكراه وهذا ما يشير إليه لحيت المصطفى عندما يقول لنا أن له عز وجبر يحب لرفع ويرصد، ويعين عليه ما لا يعين على العصف حدث صحيح ردد الخبر في

وما من شك أن الإقناع وجه من وجوه الفرق، لذا فأنه يعين عليه ويجعل له تأثيراً ربما لا تجده في الإكراه، متى صدق الإنسان في نيته، واستعان بوسائل الإقناع والتأثير





حقوقه  
"الإكراه على الشيء"  
دون إقناع يوجب العناد  
ويورث العصاة، ويدهش  
بالجبن والاحترام

# 15

## عقوبة الخطوة ممنوعة

سألت نفسك أولاً هل أنت  
مقنع بما ستقوله للمراهق؟  
"لأن من لا يستطيع قناع  
نفسه لن يستطيع قناع  
آخرين"

1  
اخضع لله منك لا لله  
يبارك في النية الصالحة  
ويجعل لصاحبها تأثيراً

2  
تجنب اصطيفه الهجومي  
أثناء الحديث أو إداره  
نقاش

2  
كر منطقياً واختار الأحوال  
المدسية بالإقناع، من حيث  
الزمن والمكان والراحة  
النفسية والجسدية للمراهق.

3  
مارس الإقناع من خلال  
تقديم العنصر ولامنه  
الحيايه للناس اسير مرو  
بتجارب تشابه موضوع  
الحوار

3  
أشعر المراهق بأنك مهتم  
به ومنفهم له وبأنك  
تتشعر عنه بحديث حاسبي  
أو أكر أو تترب أو قراءة  
حريصة و تعيير محطبات  
وقنوات

7  
تجنب استخدام الكلمات  
التي فيها إكراه وإجبار مثل  
(يحب عليك فعل كذا)

4  
عرف جيداً شخصية  
المراهق الذي يحاوره، متى  
يستجيب متى يثو متى  
يعصب (عن المعايرة)



◆ ابتعد عن التحدي ومحاولات  
مخام المراهق، واحذر من  
انتهام النيات، أو ادعاء  
معرفة ما هي نغوب

﴿٩﴾

◆ احترام أسلوب المراهق في  
التفكير وإن كان بسيطاً ولا  
تنبذ أو تنهه وجهة نظره  
المخالفة لوجهه نظرك

10

◆ تتوقف قدرتك على الإقناع،  
على مدى إيمانك وبحاطنتك  
بموضوع الحوار والنقاش،  
فكلما كنت عالماً به كلما  
كنت أكثر إقناعاً

11

◆ تدرج في عملية الإقناع،  
عابداً دائماً بنقاط الاتفاق  
وأجل الحسم في نقاط  
الاختلاف

﴿١٠﴾

◆ لا تكن جامداً، كن ميسرماً  
وبشوشاً، وتحبب إلى  
المراهق بالمزاح لمهذب

13

◆ خاطب المراهق على قدر  
علمه واحرص على مراعاة  
قصة خبرته في الحياة

14

◆ ابدأ بالأهم أولاً

﴿١١﴾

"الإقناع ليس طلاسماً  
أو سحراً، وإنما مهارة  
يمكن تعليلها"  
د. علي الحادي

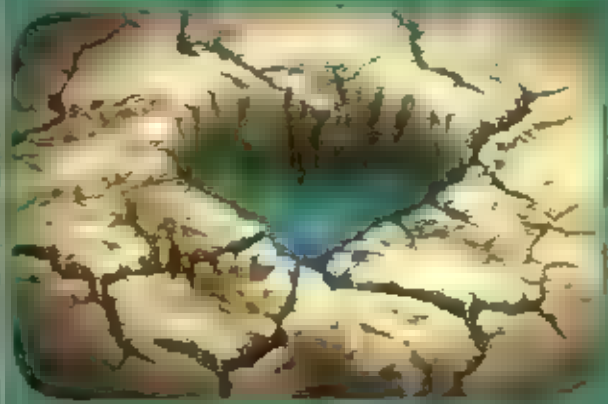




# مع الرسول الممنوع

...  
...  
...  
...

...  
...



...  
...  
...

فان فتحيه لاجل الله  
والله يعلم انك  
والله يعلم انك

...  
...  
...  
...  
...  
...

انظر الى رفق النبي ﷺ بشباب جاءه  
وفي نيته فعل الحرام وارتكاب الحرام  
فعامله ﷺ بلطف ولين، لأنه رحمة  
للعالمين، وحاوره بالحق والمنطق  
حتى افتتح الشاب بسوء طلبه،  
وانصرف الى طاعة الله تبارك وتعالى.



الفرق بين الكلمة التي  
نكاد نكون صديقه  
والكلمة الصديقه، هو  
العرف بين البق والعرف  
مارك بوبن



الإشراف

الأمانة العامة

قوة الملاح

مجلس الأمن

الأمم المتحدة

الجمعية العامة

المجلس الاقتصادي

المجلس الاجتماعي

المجلس الثقافي

المجلس التعليمي

المجلس العلمي

المجلس الفني

المجلس الأدبي

المجلس الرياضي

المجلس الثقافي

المجلس التعليمي

المجلس العلمي

المجلس الفني

المجلس الأدبي

المجلس الرياضي





البيئة

الدائمة



رسالة من مراهق

« كلاًهم يقولون : يجب أن يكون هكنا .. لا ينبغي  
هنا .. حتى وإن لم يقولوها أجدها ترن في أذني  
.. لست مختلفاً عن غيري من الفتيان .. لكن  
أحس أن كل شيء أسهه عبارة عن أوامر ونواه  
ونصائح وآراء للأشخاص ..  
وهنا يجعلني أشعر كأنني حامل دبابيس »  
مراهق



1

الفصل الأول



مواصفات  
السيدة الداعمة





"البيئة هي الوسط  
الذي يعيش فيه  
الإنسان، بل هي كل  
ما يحيط به"

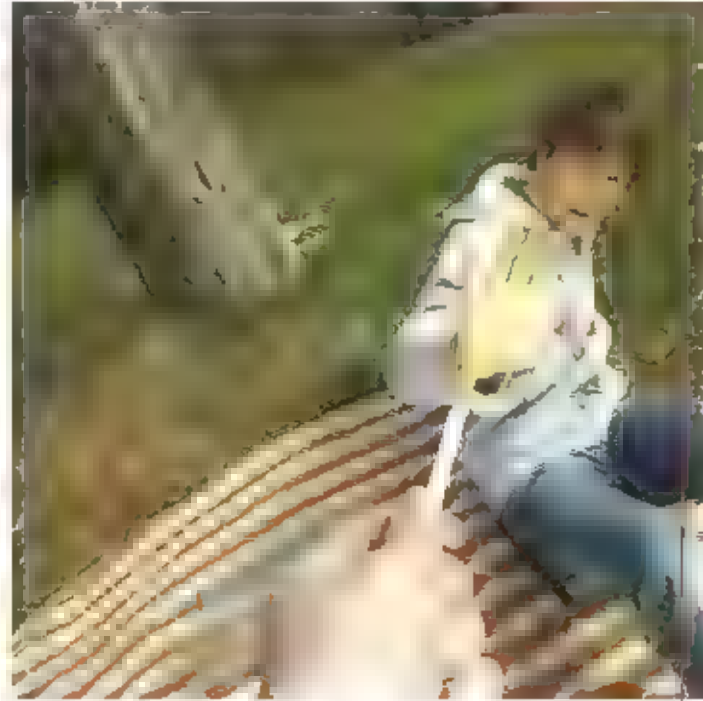


فكل مكان يتواجد فيه المراهق، ويقدم له  
الدعم والإنسان، نستطيع أن نطلق عليه بيئته  
داعمة، سواء أكانت آثار هذا الدعم سلبية أم  
إيجابية.



البيئة الداعمة قد تكون إيجابية بناءة،  
وقد تكون سلبية مدقرة

فالبينة الداعمة الإيجابية  
هي التي تساعد المراهق  
على تكوين صورة إيجابية  
عن ذاته، وتدفعه إلى  
تقبل ذاته والرضا به، ثم  
السعي إلى تطويرها  
والارتقاء بها.



كذلك

هي البيئة التي تدعم نمو المراهق،  
ونلبي له الاحتياجات الفطرية الانسانية  
الاساسية، كما ونوعاً، واني بيئة تحطم  
هذه الصورة او لا تدعمها، فانها لا تعد  
بيئة داعمة وإنما بيئة هدامة، أو بيئة  
عائلة

"أفضل طريقة لدعم  
المراهق إيجابياً هي أن  
تنظف البيئة المحيطة  
به من السوء"



## مواصفات البيئة الداعمة التي نريد



مبدأنا الأساسي: الحب

أولاً

إذا أردت أن تغيّر من سلوك ابنك فامتّحه الحب الصادق

إذا أردت أن تؤثر إيجابياً في حياة ابنك فامتّحه مساحة واسعة من قلبك

إذا أردت أن يحبك ابنك فأحبه أنت من كل قلبك

الحب هو أن نرى قيمة الإنسان

الأطفال بشكل عام

وأننا نطوّرهم ونعززهم ونحبهم

وأنهم لن ينجحوا في التربية أو تحدث

التأثير المطلوب في المراهقين

ما لم نمتّحه الحب

الكافي





”من لا يعبر  
عن الحب لا  
يحب“

أول سمة من سمات البيئة الداعمة النامية أنها بيئة تقوم على  
الحب والود والحنان، لذا فإن أي بيئة تقوم على القسوة والقسوة  
والغلظة في التعامل، وتفتقر للود والحب، لا تعتبر بيئة داعمة،  
وإنما قد تكون بيئة محيطية أو قاتلة للنمو الإيجابي لدى المراهق.

## وصلة الطريق إلى الحب

# 11

سبحك إذا عبرت  
له عن محبتك، فما  
فائدة حب لا يعبر عنه



”عش مشاعر احب  
بتكرار اللقاء، وديوام  
التواصل



سبحك إذا كنت القدوة  
الحسنة له، والمثل  
الأعلى الذي يقتدي به



سبحك إذا كنت له  
بمثابة الصديق الحميم،  
الذي يحفظ سره،  
ونقصي إليه بهومه







سبحك إذا شاورته  
وحاورته وأخذت  
بريه



سبحك إذا صنعت  
عن إساءته، ونفهم  
خصه ومبخته فرصة  
حديده



سبحك إذا راعيته  
ومرخته، وشاركته  
شئنا من أعابه  
وهولاته



سبحك إذا تذكرت  
مباسبته التي يحدها



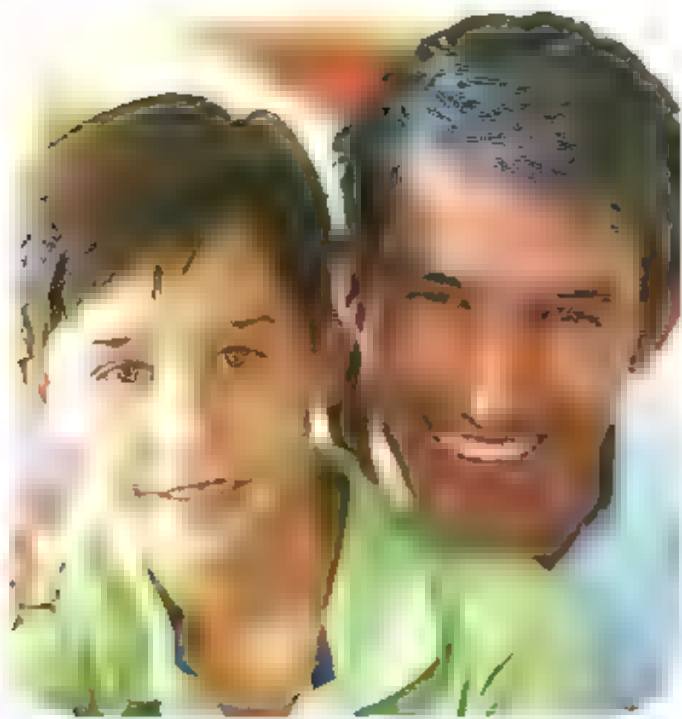
سبحك إذا شعر  
بانقرب منك، فلا نحس  
عليه بعدق أو قبلة أو  
مسح على الرأس



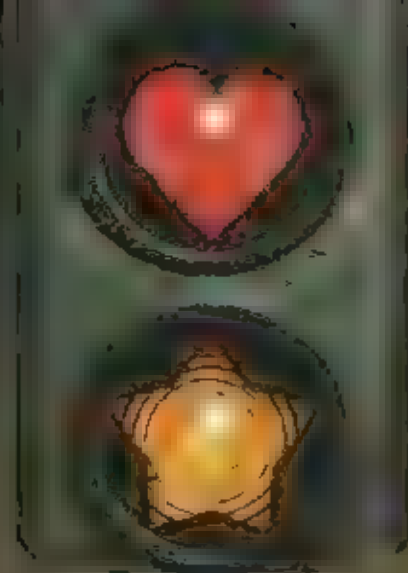
سبحك عندما بلمس  
فرحت بقدره، وتنهكت  
لعابه



سبحك عندما ينهكت  
فيحدث دوماً بحابه  
بباسبه وتمبحه الحب  
والطربية





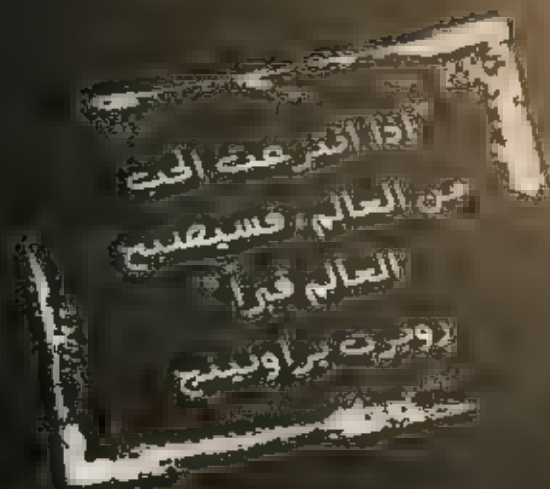


## إضاءة

« جاء أعرابي إلى النبي  
فقال: اتقبلوني ضيفاكم  
فما قبلهم »

فقال النبي ﷺ: أواملك  
لك أن ترع الله من قلبك  
الرحمة »

رواه البخاري في الأدب المفرد



إذا انزعجت الحب  
من العالم، فسيصبح  
العالم قبرا  
روبرت براونينج



## ثانياً

## البيئة الداعمة للتعبير



البيئة الداعمة تسمح للمراهق بالتعبير عن مشاعره وافكاره بطلاقة، وتجاوز دما تراه خطأ، وكل سنة (مدرسة أو نادي) تقوم فقط على لغة الاوامر والنواهي والمواظب المحددة، هي سنة محبته او قتله او مدمرة للمواظبات الإيجابية لدى المراهق.

فمن الاهمية بمكان ان نعلمهم كيفية التعبير عن مشاعرهم، وطرق الإفصاح عن افكارهم، والسبل السليمة للحوار البناء الإيجابي.

ومن المهم ان نشير هنا الى اننا  
وان كنا نذكر بأهمية إفصاح  
الخيال للمراهقين للتعبير عن  
مشاعرهم، والإنصات لهم

لأن المراهق ربما يخطئ في التعبير عنها او ينظر الى الامور والأحداث من زاوية معينة تتسم بالقصور. فباتي دور البيئة الداعمة لتعلمه كيفية التعبير الصحيح والدقيق عن الافكار والمشاعر، وطرق الحكم على الأحداث والأشخاص والمواقف.

(في كتابي «مهارات الحياة الوجدانية» منهج متكامل في التعامل الإيجابي مع المشاعر فهما وتعبيرا وصيلا ونحكما واختيارا ويمكن الرجوع اليه من خلال حوار يومي لمدة تتراوح بين ٢٠ و ٣٠ دقيقة)





# إضاءة

قال عتبة بن أبي سفيان لعبد الصمد مودب  
ولده: ليكن أول ما يتبادر من أصلاحك من  
أصلاحك نفسك فإن أعظم عقوبة عند الله  
والعس عندكم ما استجسست في الصنيع عيب  
ما استجسست عليهم كتبت الله ولا تفرح  
عليه بملوك ولا تفرح به من يخرج  
روحه من الصغر أظنهم يفرحون به  
ولا يخرجهم من علم أبيهم من بيتك  
فإن أوجاه الكلام في الصنيع عيب  
وعلمهم من المحكم والمجمل في  
مجادلة النساء وفهم في الصنيع  
وكن لهم كالطبيب الذي لا يجد  
حتى يعرف الدواء ولا يحكم على  
فاني قد أثقلت على كمالك وقد فرغ من الصنيع  
أردك في ربي إن شاء الله

التعبير عن المشاعر  
والأفكار فن تفكر  
الجه نيوتن ومدارسنا  
ومؤسساتنا التربوية





مركز البحوث والدراسات الإسلامية

فاننا

المسؤولية ليست مسؤولية فردية بل مسؤولية جماعية

المسؤولية ليست مسؤولية فردية بل مسؤولية جماعية

المسؤولية ليست مسؤولية فردية بل مسؤولية جماعية

ولكن كيف ندرسه  
على الاستقلالية  
وتحمل المسؤولية





عندما نرجع بذاكرتنا إلى أيام مراهبتنا، كم منا من يتذكر أنه اختار بنفسه ثيابه في العيد أو اختيار ألعابه في الصغر؟ ربما فيه من يرغم أن كان يختار ثيابه وألعابه

لذا كان أول أمر يجب أن نفعه في عملية التدريب على الاستقلالية، أن ندع المراهق يحدد المراتب التي يراها مناسبة فيما يخصه، ثم يدفعه لتحمل نتائج هذه المراتب، فمثلا لو أعطيته مبلغا من المال، وأعطيه في وقت قصير، فسبحم نتائجها الإسراع في الإنفاق، وإثبات عدم التوفير والاقتصاد

أذن هالبيئة الداعمة الابحابة هي البيئة التي تسمح للمراهق بالاختيار وتدريبه على اتخاذ القرار، هي بيئة آمنة، ولا تتدخل إلا عندما يلزم أن يقرر المراهق حاطي نسبة كبيرة، أو أن اختياره قد يجلب له الأذى والضرر.

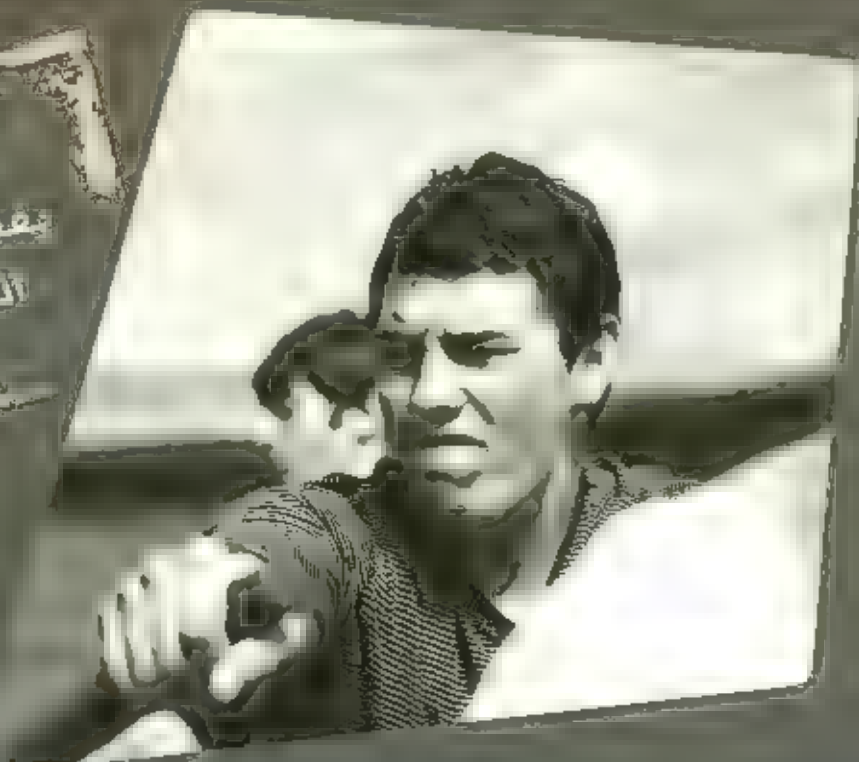




## لولا مرارة الفشل ما عرف الإنسان لذة النجاح

إن من بين أفضل أنواع التربية، لتربية بالمشي، أي أن يتعلم المرء من أخطائه ومحاولاته للوصول للصواب ومن الأدوار المهمة المأظمة بالنسبة للمعلمة هي تعميم المرء هو أنه الفشل بمعنى أن يخطر إلى الفشل على أنه تحارب وحرباً بصاف إلى رصده وبذلك تكون ردة فعله تجاه لحظات الفشل في حياته الطبيعية وضمن مستوى متوقع وبدء بحبه لإصابة بالاحباط أو الاستكساب

المعينة السبق  
فشل هو التسليم  
السبق لا يحصل





## قصة لا أنساها

### قصة

ومن القصص التي لا أنساها في هذه القصة قصة فتاة وتسميها سارة. حضرت معي مرة في الكاء توجدي، كنت سارة بسيطة وفاعلة ومنسوقة، عندما كنت في الصف الأول في الصف وهي كفة مرحبة، لدراسة الروضة الابتدائية والاعدادية والثانوية حتى دخلت الجامعة وذلك درجاء الامتياز في السنة الأولى ولم تكن معجزة ان يكون الأولى على شعبها الدراسة، وفي السنة الثانية تموقف عنها حتى السنة حصلت، سارة على درجة الامتياز ولكنها لم تكن الأولى على شعبها، بل كان درستها الثاني هو موقع ما لدي حصل لسارة ؟

و قررت أن تترك الدراسة الجامعية، وبالفعل تركتها وحلست في بينها سبع سنوات، لا تحرم ولا تعاقب احدا سوى أفراد عائلتها ..

صدمت سارة بهذه النتيجة اعلمت على نفسها باب حجرها، واحشيت بالكاء واصيب بالاحباط الذي تحول الى اكتئاب حاد ثم عزلة شديد



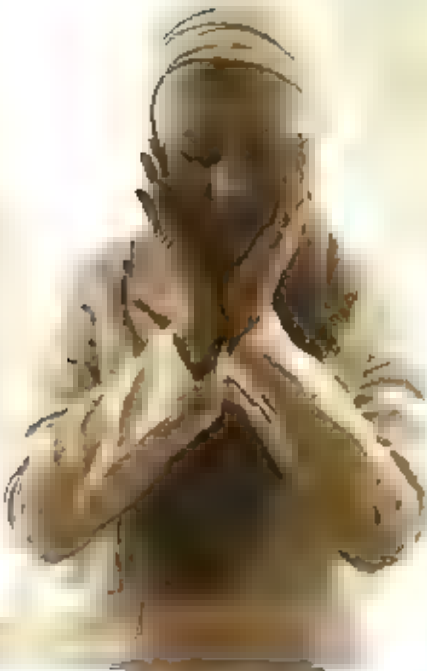
قصت حمض سنوات بين النوم واليقظة بلا أي نشاط على الإطلاق ثم أقدمتها أسرتها بإدخال جهاز التلفاز لغرفتها واستطاعت البرامج التي بدأت تنابها سارة أن تعيد بها الأمل وحب الحياة من جديد.. وأخيرا خرجت من كهفها والنحت بدورة سريعة بالهيئة العامة للتعليم التطبيقي حصلت بعدها على وصيفة عائلية.. قالت لي سارة أن صديقاتها ممن كن أقل مستوى يتمتعن بوظائف أفضل ومهن رئيسات أقسام ومراقبات..



## قصة لا أنساها

ثم قالت : لقد احابت الدورة على خبره دامت سبعين... لماذا فشلت وبحم  
غيري ممن هل اقل مستوى مني ؟ !

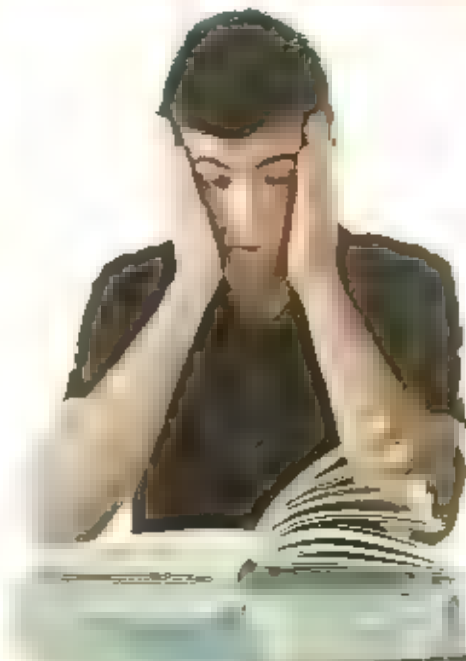
والدراسات تؤكد أن الفاجحين حقاً  
في الحياة هم من يملكون مهارات  
وقدرات لإدراكية بمعنى وجدانية  
دانيال جولمان



والسبب في كل هذا أن  
«سارة» لم تُهَيَّأ لأن تكون في  
المرتبة الثانية، بل اعتادت  
أن تكون رقم واحد، وهي  
المقدمة دائماً، السبب أنها  
لم تتعلم كيفية التعامل  
مع ما تراه فشلاً، أو تعتبره  
إخفاقاً.



ولهذا الترتيب الذي يتلناه في البيت بـ **عنه** لأنه يشير إلى فعل هذا السلوك وهو  
بمقتضى القاطعة في حديثك أنك ترى الصبي يجر يجر أو يصدم بحائط أو  
كرسي، والبيت باصم ويستند **بصبي** غير مبني لشيء ولم تقوم على معرفة  
بالمسكن بصبي يجر يجر أو يمشي الحائط، للمبني عصب أو بـ **بصبي**  
في بيت الصبي على فكرة (بيت أو يستند) ، **بحاو** ، فإن كل مرة بحق عنه أو  
بمبني أو يجر عن سماعة يعني عيشا اليوم، **له** يجر **ن** بيته مداعبه عيني  
بما هو على ما جاهد له ، **بـ** نحن مسؤوليه بضمه **و** عدم بناء **لهم** على  
الظروف : لا حرس





إحاصه المراهق بالدلال الرائد والحماية المبالغ فيها من شأنه أن يشل قدراته على اكتشاف اعالمه من حوله، ولا تسمح له بسمية تلك القدرات، ولا باكتساب مهارات حياتيه حديده، ولذلك لا نبالع في موافقنا إن قننا:

### ( إن الإقلال من حماية الولد أقل خطراً من الإفراط فيها )

إن الإفراط في حماية المراهق من الوقوع في الخطأ أو الإحفاق، يقصي على حب المعامرة والمدايرة لديه، وقد بصيبه بالانكابة الفصوى. والاعتماد الدائم على الغير.

المراهق قد يفهم الحماية الزائدة على أنها انعدام ثقة الوالدين في إمكانياته وقدراته وبالمقابل يرى أنه مرفوض من والديه منعانه من تحقيق استقلاليتة وذاته، والتعبير عن حاجة في مراحل نموه المتعددة

لذا كانت البيئة الداعمة الابحاث هي البيئة التي تؤمن الطمأنينة للمراهق، وتتيح له فرص الاكتشاف، ونسمح له بمحاولة التعرف على هذا العالم الذي يعيش فيه.

ونقف موقف المراقب والموجه الذي يندخل في حالات الخطر، ومتى أخطأ المراهق فإنه من خطئه يتعلم، ومن بعد عشره يقوم ويبهض، ومن محاولاته الخاطئة نتعلم الصواب.

" ليس من حادثة ماضية إلا وهي تعرفك الخطأ والصواب منها " أبو حيان التوحيدى





هناك عوالم ثلاثة يمر به الإنسان من لحظة خروجه من بطن أمه كحبيب، حتى وفاته ودخوله القبر، ولكل عالم قواعده وخصائصه ومبرراته ومنصلياته:

« عالم الطبيعة      « عالم المراهق      « عالم الكبار.

في عالم المراهمة مصلوب ماذا يحترم خصوصيات المراهق وعائلته الخاص، فالمرأهق مثبنا بحس الكبار، به أسرار وحمايا وخصوصيات قد لا يجب ان يظهر عليها أحد، فالصواب أن لا يجلس عليه سواء أكان يقرأ خطاباته ومذكراته، أو النصت على مكاباته، و انصطل عليه

في عالم الكبار، به أسرار وحمايا وخصوصيات قد لا يجب ان يظهر عليها أحد، فالصواب أن لا يجلس عليه سواء أكان يقرأ خطاباته ومذكراته، أو النصت على مكاباته، و انصطل عليه





# إضاعة

معلوم أن من هدى النبي صلى الله عليه وسلم أن يتناول من الحلال في الشراب أو الطعام، والقصة الثانية تعلّمنا كيف يؤكّد النبي عليه الصلاة والسلام على حقوق الآخرين، ولم يتركوا الأطفال في طريقه، وعلمنا أن معنى تلك الحقوق، ولا ينصّبنا نحن أن نعلم.

روى البخاري ومالك في الموطأ واللفظ له عن سعد بن سعد الأنصاري أن رسول الله صلى الله عليه وسلم أتى بشار بن خبيث فنه، وعن يمينه غلام، وعن يساره الأشياخ، فقال للغلام: اتدركني أن أعطي هؤلاء.



فقال الغلام: لا والله يا رسول الله، لا أكون بنصيبي منك أحداً، قال فقتله رسول الله صلى الله عليه وسلم في يده (أي وضع الأثام في يد الغلام ليشرّب منه).

أشقي يساعده البر  
أكثر من إسناد مرید من  
المسؤوليات له وإعلامه  
بأنك تشق به بولكر في



لما كان من مواصفات البيئة الإيجابية  
لدى عمه أنها بيئة تحمي المراهق من لوقوع  
في المصائب أي أن تصارن المراهق بعمره، كان  
نشارته بأخته أو أخيه الأكبر أو ابن الحواشي،  
نظريته مباشرة أو غير مباشرة لأن المصائب  
بين المراهق وغيره تنصبه بالإحباط، وبسبب  
بالمعنى، وإن المطلوب منه أن يتحلى من  
دته، ويكون صوره طبق الأصل عن فلان، أو  
نسخة إضافية من أخيه الأكبر

وفي أحسن الأحوال قد تدفع المقارنة  
إلى المنافسة بين المراهق وغيره،  
والمنافسة - من وجهة نظري -  
ليست بيئة داعمة، بل إنها تهدر  
الطاقات وتضعف المعنويات.

ولو تبينا وجوه المنافسة الموحدة هي ديننا،  
لوجدنا أنها منافسة هي الخبر والمضيعة وليس  
المنافسة مع الآخرين. فإذا أردت أن تتحلى فكرة  
المنافسة لتحل حطة البيئة أو ضغطه وصول  
يريد أن تنهي إليها، كان تحمض القرآن الكريم،  
المنافسة الصحيحة أن تحتشد لبلوغ المقصود التي  
جاءتها، بعض النظر عن يسير على يمينك أو  
شمالك، أو من يتقدم عليك أو يباخر عنك





## المنافسة بين أبي بكر وعمر

### قصة

ومن أكثر قصص المنافسة شهرة هي تاريخنا الإسلامي المنافسة التي كانت بين عمر وأبي بكر رضي الله عنهما ووافق لصحيح أنها كانت لدى عمر بين لخطاب رضي الله عنه ففعل ما أبو بكر رضي الله عنه فلم يكن بمهاجر حداثاً.

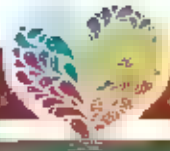
وقال رسول الله ﷺ: (ما انقبت لأهلك؟  
قلت مثله، ثم أتى أبو بكر بكل ما عساه،  
وقال له رسول الله ﷺ: ما انقبت لأهلك؟  
قال انقبت لهم الله ورسوله قلت: لا  
اسبقك إلى شيء أبداً" رواه الترمذي

فعن زيد بن أسلم عن أبيه قال سمعت  
عمر بن الخطاب قال: «أمر رسول الله  
ﷺ أن تتصدق ووافى ذلك مالاً عندي،  
فقلت: اليوم أسبق أبا بكر إن سبقته  
يوماً، فجئت بنصف مالي.

وأخرج ابن عساکر عن أبي صالح  
القمصاني: أن عمر بن الخطاب كان  
ينعقد عمور كبيرة عمياء في بعض  
حواشي المدينة من الليل فيسفي بها و  
يقوم بأمرها فكان إذا جاءها وجد غيره  
قد سبقه إليها فأصلح ما أراحت فجاءها  
غير مره كبل يسبق إليها فرصده عمر  
فإذا هو بأبي بكر الذي يأتيها وهو يومئذ  
حليمة. فقال عمر: أنت هو لعمرى!







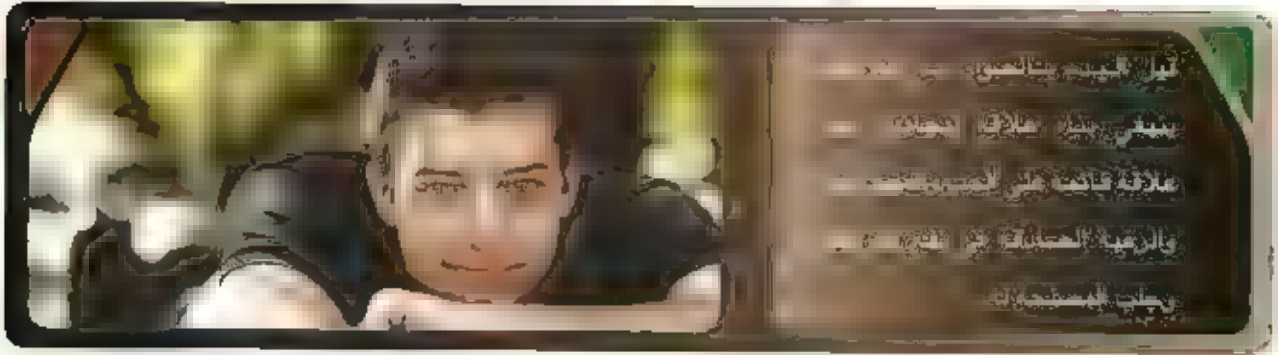
1.  $\frac{1}{2} \times \frac{1}{3} = \frac{1}{6}$   
 2.  $\frac{1}{4} \times \frac{1}{5} = \frac{1}{20}$   
 3.  $\frac{1}{6} \times \frac{1}{7} = \frac{1}{42}$   
 4.  $\frac{1}{8} \times \frac{1}{9} = \frac{1}{72}$   
 5.  $\frac{1}{10} \times \frac{1}{11} = \frac{1}{110}$   
 6.  $\frac{1}{12} \times \frac{1}{13} = \frac{1}{156}$   
 7.  $\frac{1}{14} \times \frac{1}{15} = \frac{1}{210}$   
 8.  $\frac{1}{16} \times \frac{1}{17} = \frac{1}{272}$   
 9.  $\frac{1}{18} \times \frac{1}{19} = \frac{1}{342}$   
 10.  $\frac{1}{20} \times \frac{1}{21} = \frac{1}{420}$   
 11.  $\frac{1}{22} \times \frac{1}{23} = \frac{1}{506}$   
 12.  $\frac{1}{24} \times \frac{1}{25} = \frac{1}{600}$   
 13.  $\frac{1}{26} \times \frac{1}{27} = \frac{1}{702}$   
 14.  $\frac{1}{28} \times \frac{1}{29} = \frac{1}{812}$   
 15.  $\frac{1}{30} \times \frac{1}{31} = \frac{1}{930}$   
 16.  $\frac{1}{32} \times \frac{1}{33} = \frac{1}{1056}$   
 17.  $\frac{1}{34} \times \frac{1}{35} = \frac{1}{1190}$   
 18.  $\frac{1}{36} \times \frac{1}{37} = \frac{1}{1332}$   
 19.  $\frac{1}{38} \times \frac{1}{39} = \frac{1}{1482}$   
 20.  $\frac{1}{40} \times \frac{1}{41} = \frac{1}{1640}$   
 21.  $\frac{1}{42} \times \frac{1}{43} = \frac{1}{1806}$   
 22.  $\frac{1}{44} \times \frac{1}{45} = \frac{1}{1980}$   
 23.  $\frac{1}{46} \times \frac{1}{47} = \frac{1}{2162}$   
 24.  $\frac{1}{48} \times \frac{1}{49} = \frac{1}{2352}$   
 25.  $\frac{1}{50} \times \frac{1}{51} = \frac{1}{2550}$   
 26.  $\frac{1}{52} \times \frac{1}{53} = \frac{1}{2756}$   
 27.  $\frac{1}{54} \times \frac{1}{55} = \frac{1}{2970}$   
 28.  $\frac{1}{56} \times \frac{1}{57} = \frac{1}{3192}$   
 29.  $\frac{1}{58} \times \frac{1}{59} = \frac{1}{3422}$   
 30.  $\frac{1}{60} \times \frac{1}{61} = \frac{1}{3660}$   
 31.  $\frac{1}{62} \times \frac{1}{63} = \frac{1}{3906}$   
 32.  $\frac{1}{64} \times \frac{1}{65} = \frac{1}{4160}$   
 33.  $\frac{1}{66} \times \frac{1}{67} = \frac{1}{4422}$   
 34.  $\frac{1}{68} \times \frac{1}{69} = \frac{1}{4692}$   
 35.  $\frac{1}{70} \times \frac{1}{71} = \frac{1}{4970}$   
 36.  $\frac{1}{72} \times \frac{1}{73} = \frac{1}{5256}$   
 37.  $\frac{1}{74} \times \frac{1}{75} = \frac{1}{5550}$   
 38.  $\frac{1}{76} \times \frac{1}{77} = \frac{1}{5852}$   
 39.  $\frac{1}{78} \times \frac{1}{79} = \frac{1}{6162}$   
 40.  $\frac{1}{80} \times \frac{1}{81} = \frac{1}{6480}$   
 41.  $\frac{1}{82} \times \frac{1}{83} = \frac{1}{6786}$   
 42.  $\frac{1}{84} \times \frac{1}{85} = \frac{1}{7140}$   
 43.  $\frac{1}{86} \times \frac{1}{87} = \frac{1}{7492}$   
 44.  $\frac{1}{88} \times \frac{1}{89} = \frac{1}{7852}$   
 45.  $\frac{1}{90} \times \frac{1}{91} = \frac{1}{8190}$   
 46.  $\frac{1}{92} \times \frac{1}{93} = \frac{1}{8544}$   
 47.  $\frac{1}{94} \times \frac{1}{95} = \frac{1}{8910}$   
 48.  $\frac{1}{96} \times \frac{1}{97} = \frac{1}{9288}$   
 49.  $\frac{1}{98} \times \frac{1}{99} = \frac{1}{9702}$   
 50.  $\frac{1}{100} \times \frac{1}{101} = \frac{1}{10100}$

وتجدر الإشارة هنا الى بعض النصائح الجيدة التي يجب ان يتبعها المبتدئين:



١٠  
 ١١  
 ١٢  
 ١٣  
 ١٤  
 ١٥  
 ١٦  
 ١٧  
 ١٨  
 ١٩  
 ٢٠  
 ٢١  
 ٢٢  
 ٢٣  
 ٢٤  
 ٢٥  
 ٢٦  
 ٢٧  
 ٢٨  
 ٢٩  
 ٣٠  
 ٣١  
 ٣٢  
 ٣٣  
 ٣٤  
 ٣٥  
 ٣٦  
 ٣٧  
 ٣٨  
 ٣٩  
 ٤٠  
 ٤١  
 ٤٢  
 ٤٣  
 ٤٤  
 ٤٥  
 ٤٦  
 ٤٧  
 ٤٨  
 ٤٩  
 ٥٠  
 ٥١  
 ٥٢  
 ٥٣  
 ٥٤  
 ٥٥  
 ٥٦  
 ٥٧  
 ٥٨  
 ٥٩  
 ٦٠  
 ٦١  
 ٦٢  
 ٦٣  
 ٦٤  
 ٦٥  
 ٦٦  
 ٦٧  
 ٦٨  
 ٦٩  
 ٧٠  
 ٧١  
 ٧٢  
 ٧٣  
 ٧٤  
 ٧٥  
 ٧٦  
 ٧٧  
 ٧٨  
 ٧٩  
 ٨٠  
 ٨١  
 ٨٢  
 ٨٣  
 ٨٤  
 ٨٥  
 ٨٦  
 ٨٧  
 ٨٨  
 ٨٩  
 ٩٠  
 ٩١  
 ٩٢  
 ٩٣  
 ٩٤  
 ٩٥  
 ٩٦  
 ٩٧  
 ٩٨  
 ٩٩  
 ١٠٠









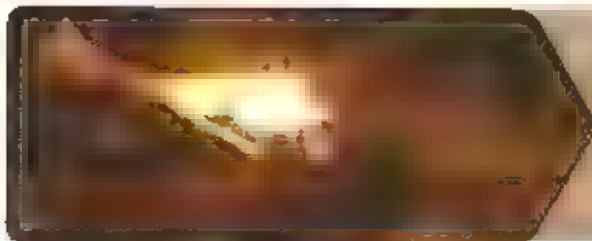
”التعاهل عن  
بعض الأمور تعاقل  
وثلاثي العقل“



## مع الحديث المصطفى

د. مصطفى أبو سعد

كان النبي ﷺ يستخدم لغة العموم إذا ما أراد أن يصحح مفهوما عند الصحابة أو يعدل سلوكا أو بصيف جديد إلى حيائهم، تقول عائشة رضي الله عنها صعد النبي ﷺ شبرا مرحض فيه، وتنزه عنه قوم هبلع ذلك النبي ﷺ فحمد الله ثم قال: «ما بل أقوام ينسوهون عن الشيء أصنعه، فوالله إني أعلمهم بالله، وشدهم له خشية» رواه البخاري





## أمر بالتصلي وتشتم المصلين يوم الجمعة

ثناء خطبة الجمعة قال الخطيب رافعا صوته

«أصبحنا كالبهائم .... نأكل ونشرب وننام ..

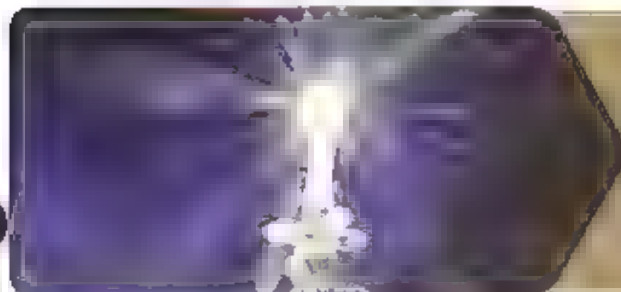
والأسحار تثنى من قلة الساجدين»

فردن بين أسلوب الخطيب واسلوب سيد البسر

عند التوجيه، ركز  
على الأداء، وليس  
نقد الشخص المؤذي

مالي اراك يا ابن عمر اصبحت كالبهيمة تأكل وتشرب وتنام و لا تصلي بالليل ؟ . X

✓ نعم الحمد لله بن عمر لو كان يصلي بالليل





للعلم هناك آلاف من  
مراهقين يعيشون في  
نعاس، بسبب توقعاتهم  
السلبية عن أنفسهم، أو  
بسبب توقعات الآخرين  
عنهم

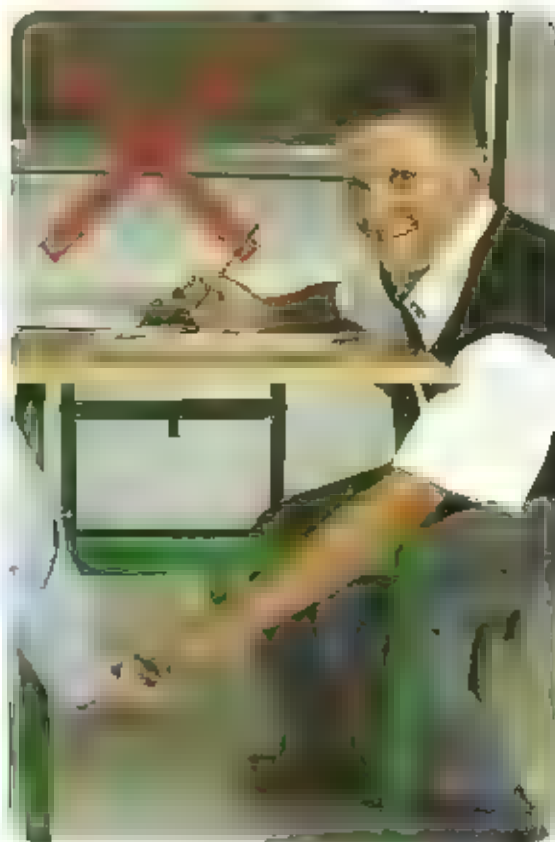
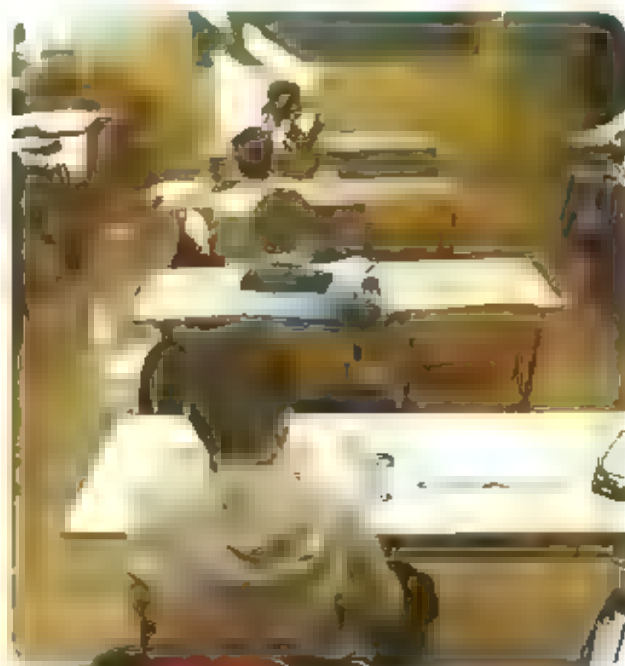
فالسمة الإيجابية هي التي تكون الوقعات  
فيها إيجابية فتحر المراهق أنها سوفق منه  
السلوك الحسن القويم ويحس أنها على  
نقطة بأنه يستطيع القيام بشيء محدد ويخبره  
كذلك بأن لديه قدرات وإمكانات لو أحسن  
استعمالها لنلغ السحاح الذي يرد .. وهكذا  
سنة في النهاية تبعث بالرسائل الإيجابية.





فمثلاً لو كان لدى الابن اختبار في مادة معينة، مما  
يلتزم يوم الأبناء والأمهات في بيت التوقع الإيجابي  
التيهم المراهق فيقول الأب مثلاً أتوقع أن يكون  
الاختبار سهلاً جداً وتقول الأم أتوقع أن مثلك  
سينجح الاختبار في وقت قصير ثم يذكرانه بنجاحاته  
في السنوات السابقة ويذكرانه بتفوقه في بعض المواد  
وعكس ذلك يرجع عن معنويات المراهق

بقي أن نقول، إن توقعاتنا الإيجابية عن  
المراهق، يجب أن تكون في حدود قدراته  
و خبراته، فنبعد عن التوقعات التي تتصف  
بالكمس. و التوقعات التي لا تخص إلا من هو  
أكبر سناً، وواعى عقلاً.



"أبناؤنا غالباً  
ما يستجيبون  
لتوقعاتنا"





البيئة الإيجابية الداعمة هي البيئة التي يقل

سابعاً

فيها الكلام الوعظي، وتكثر فيه التربية الموقفية  
أي التربية من خلال المواقف الحياتية، حيث يتم وضع  
المراهق في مواقف تعليمية، ثم متابعتها في كيفية  
التعامل والتصرف مع تلك المواقف



## مع الحبيب المصطفى ﷺ

### قصة

يتبول عمر بن أبي سلمة كتب علامة في حجر رسول الله ﷺ، وكاتب يدي يطيش في لصاحبه فقال لي رسول الله ﷺ يا علام سم ليه وكن بيمنك وكن مما يمينك " فما زالت تلك طعمتي بعد " رواه البخاري

يا ابن افرأ عهدي، سقم فمررات هذا الحديث، تترى وعد أسلوب  
استنى ﷺ في التربية والتوجيه وساء البيئه لداعمه

كسب علامة	ي صبي دون الملوع	سم الله	ي قل سم الله الرحمن الرحيم عند بدء الاكل ثم يعفقه بل أرشده للصواب بسرعة واخصار
حجر النبي ﷺ	اي هي تربيته ونحو رعايته	مما يليك	اي من الحديث الذي يمر به منك من الطعام
نطيش في الصحة	اي حركتها في جوف الانفط الطعم، لانه الناجح هو الذي يراقب عن كسب سلوك من يربي.	نطيش في الصحة	هذا لاسلوب اشر في ان يسمه ببيه حياته حتى قال " فما زالت تلك طعمتي بعد " اي فما زالت تلك صممه اكلي وطريقتي فيه .

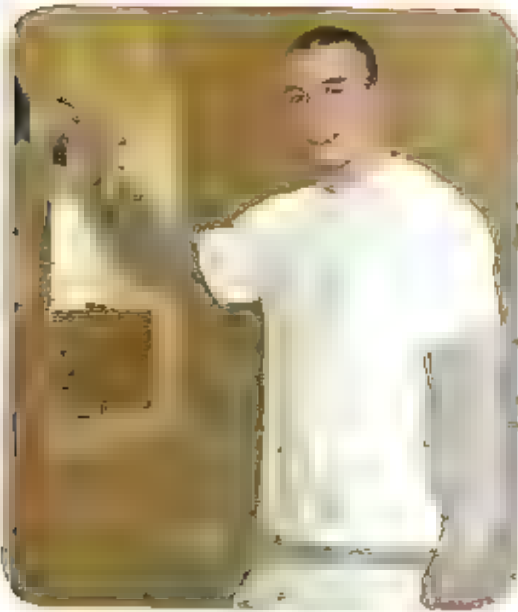
### تذكر...

حدث أولادك بما يدركونه  
بحواسهم الخمس ...

لم يقل النبي صلى الله عليه وسلم للنصي ادب اداب  
الاكل أو احترم.... وإنما قال له كلمات تدرك معاسيها  
جميع وغير قابله للتأويل .

"التفاعل مع  
الخطأ نصف  
التربية"





الطريقة التي يدير بها المرافق حياته  
والتسلية التي يتقن بها تلكه.

ومن أهم المهارات الحياتية التي يجب أن  
يتعلمها المرافق (كاملة فقط).

فهم الذات ورثتها وتطويرها ( من أنا  
ما بصي حيي حيتي هدي في بيدي  
صالحاتي في تي هيتي حقوقي وحبتي،  
اثقة بالفسر، تقدير الذات بناء الذات اب  
وسري بالعلمية).

مهارة التواصل مع الناس والحوار والتفاهل  
والتعبير عن الذات

مهارة العمل الجماعي والعمل في فريق ولحد

مهارة التعامل مع الاختلاف والتنوع

مهارة حل المشكلات واتخاذ قرارات لمصيه  
على المعلومات

مهارة التخطيط للحياة وكيفية التفكير في  
المستقبل.

مهارات التفكير بأنواعه خاصة التفكير الإبداعي،  
والتفكير المنطقي

مهارة الوصول إلى المعرفة والمعلومات ولتعام  
الإيجابي معها

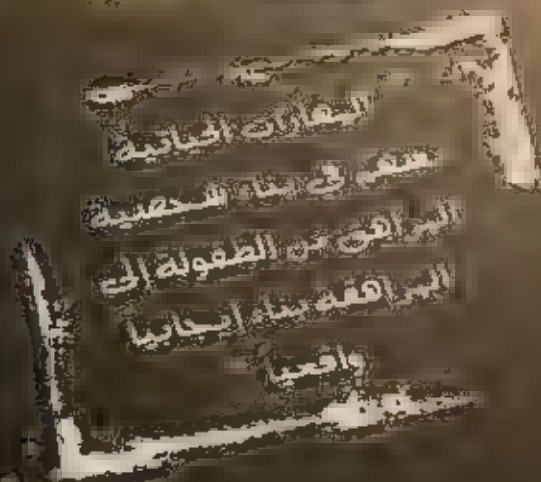


# إضاءة



الحرص العمل والإنجاز وإدارة الوقت كانت من وصايا النبي صلى الله عليه وسلم لأمة، والإنجاز حتى آخر لحظة في الحياة، فكان النبي عليه الصلاة والسلام يدعو إلى العناية في حوائطها وتحتها مع هذا المشهد عشنا نفوس الساعات والأيام في هذا الكون، ويحلف المعاصرون والكلمة وسائر هذا الكون في كل يوم، والشعوب بالحواف والكوت والكوت في كل يوم، صغيرة بحلول، رجاها في إضاءة

وبعض التدا، في هذا الداء، عليه الصلاة والسلام، العمل والإنجاز، حتى آخر لحظة، القيامة ستقوم، الساعة وبيد الحكمة، استطاع أن لا يقوم حتى يقرب، فليفعّل (( رواه أحمد





نلتنا بمط من  
التربية يجعل  
المراهق لا يتقبل  
داته، بل ويسعى  
لي تعبر شخصه،  
وحتى تعبير شكله  
إذا تطلب الامر، ليكون  
مقبولا أكثر في بيئته  
ومجتمعها



وهذا ما سره كثيرا في عسى  
الفتيات المراهقات، التي عندما  
يسع إحداهن سدا معيبة،  
تبدأ بمكر كيف ألا يكون هي  
هي، وتبدأ بحسم بأن يكون  
شكلها كالصباة الصلبة،  
وربما تحضن نفسها وحسها  
بعمليات حراجه مكررة،  
علها تطمر بذلك الشكل، الذي  
سيحقق لها الرضا الذاتي

في هذا النمط التربوي الذي  
أثارت على الشعوب بالعدوانية  
والسخر وعدم تقبل  
الذات وهذا امر خطير لا  
يخدم المراهق إيجابيا

المرآة





مهارات البناء  
التي تأتي من  
إبتك

3

اجعل إبتك المراهق  
يتقبل ذاته مهما كانت،  
بل وعلمه كيف ينظر إلى  
نفسه بإفتحار



ثم احرص على الإسماء بشخصيته، ويطوّر نفسه  
بالأماليب والصرف المناسبة (راجع قصة «أبي لب»  
في كتابي: «الأطفال المزعجون» ومهارات حياة  
لوحده)»



ساهم في بناء الصورة  
الإيجابية التي يحملها  
المراهق عن نفسه

الصورة الإيجابية الواقعية، البعيدة عن مثالية الحالة

”إن هويتك لبس فيما تفعل، ولا فيما  
تحتل من منصب، ولا فيما تشعر من  
مشاعر، ولا فيما تفكر من أفكار، بل  
هويتك هي نفسك (ذاتك)”

هيثر سامر

نفس شخصية المراهق  
كما هي



دون أن تطب الأصلاح من شخصيته، وتقمص  
شخصية أخرى ترى أنها الأفضل





### الصفات الأخرى

## 10 عاشق

بيته فيها حور واحابة على  
الأسئلة التي تهم المراهقين



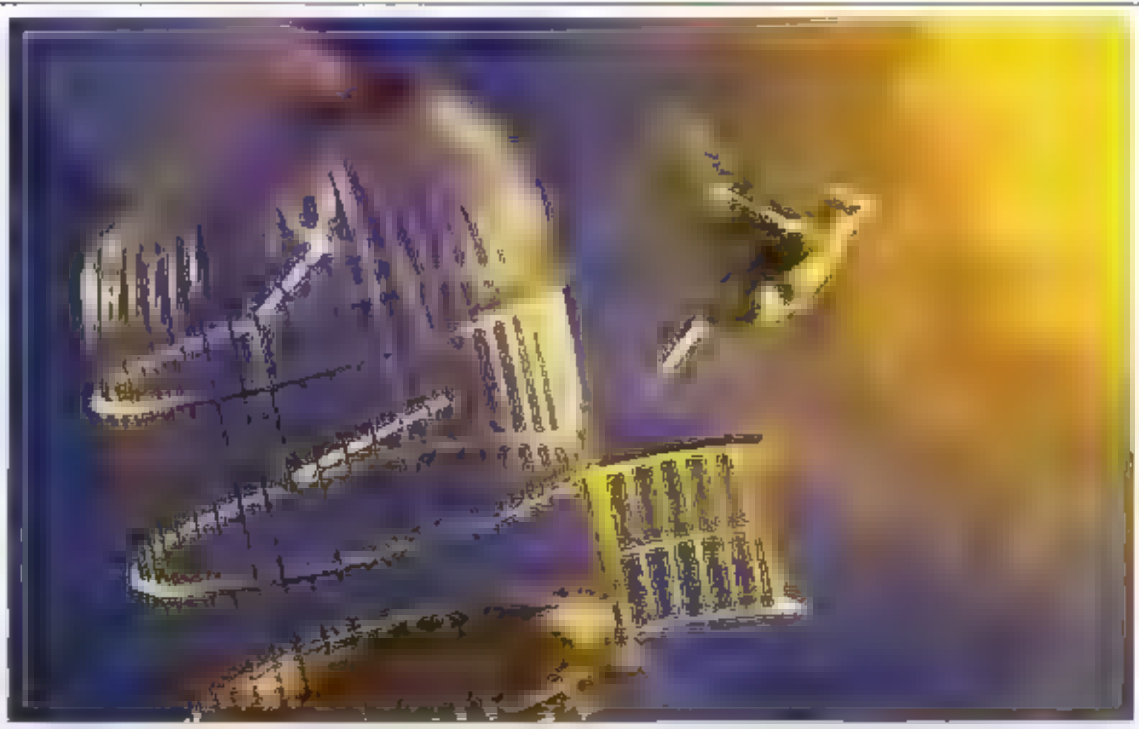
بيئة تفتح الفرصة للتعبير عن  
الذات والمشاعر والأفكار بطلاقة  
وحرية



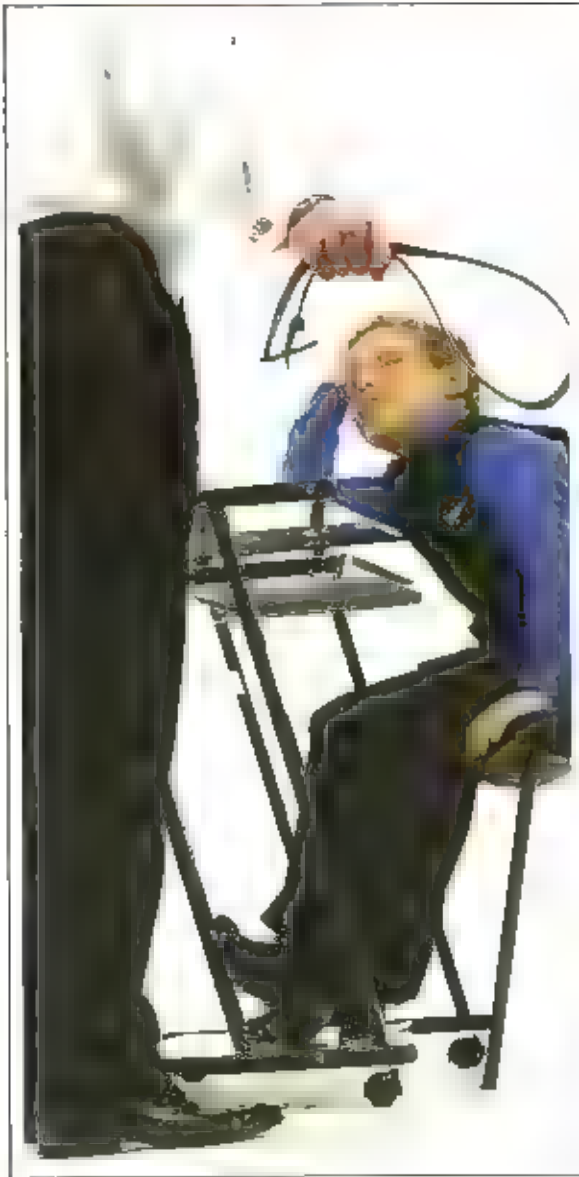
بيئة تمنح المراهقين الثقة بهم  
ويقدرانهم، وتحترم نطلعاتهم  
وخصوصياتهم



بيته تقسم بالتسامح والحب  
ولا تحترم المبادئ، وفيها  
تواصل دائم بين الأباء والآباء.







بيئة توفر للمراهقين الحرية  
المسؤولة والمنصبطة

بيئة خالية من السخرية  
والاستهزاء من المراهقين، بل  
فيها التعزيز ودعم الإخفاقات  
المقنعة

بيئة يتفهم فيها الكبار احتياجات  
المراهقين المختلفة

بيئة لا يتعرض فيها المراهقون  
لأي شكل من أشكال العقوبة  
القاسية، أو الإساءة العنيفة

بيئة عادلة ليس فيها تمييز بين  
المراهقين، أو بين الذكر والأنثى

بيئة تهتم بالتثقيف الديني

بيئة توفر للمراهقين الحصة من العساء الاجتماعي والاحلال الأخلاقي





الفصل الثاني





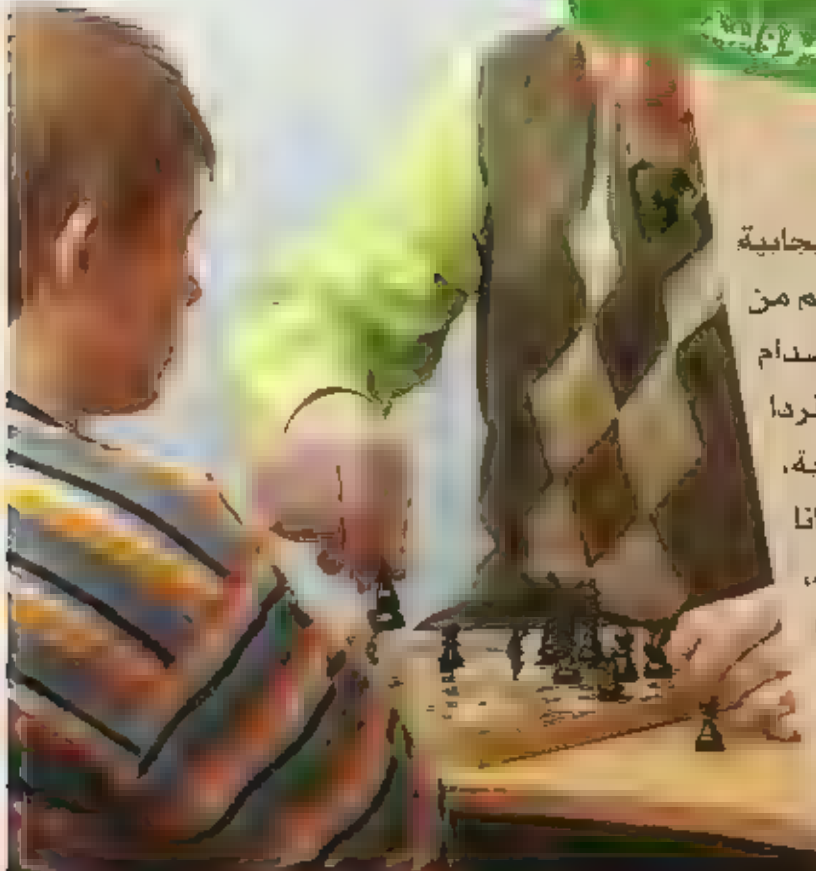
التربية الناجحة هي التي لها  
المراهق للصحة

وتعلمه كيف يتعامل مع المواقف  
التي تواجهه في اختلاف أشكالها

وتعلمه كيف يتعامل مع المواقف  
التي تواجهه في اختلاف أشكالها

وبالرغم من تهيبتنا للبيئة الإيجابية  
الداعمة لنمو المراهق، وبالرغم من  
دعوتنا بتجنب كافة أشكال الصدام  
مع المراهق، إلا أن المراهق يبقى فردا  
بحاجه لحجرة، قبيل التجربة،  
وهذا يدفعنا إلى أن نتدخل أحيانا  
وفي بعض الحالات لمساعدته،  
وبتقديم العون والدعم له، وإذا  
تركناه يقود حياته دون تدخل  
منا، فربما تكون النتائج كارثية  
ومدمرة

"أبي، كن  
محاسبي عندما  
أحتاجك ..  
وليس قبل ذلك"





فما هي الحالات التي ينبغي  
على الكبار أن يتدخلوا فيها  
لمساعدة المراهق ..

تأجيل الزواج  
في المراهقة

ثم كيف نتدخل  
لمساعدة المراهق ؟

تأجيل الزواج  
في المراهقة







## نتدخل عند ظهور أحد المظاهر الآتية

### العزلة المبالغ فيها

العزلة تعني الاحتلاء بالنفس، والجلوس وحيداً، والانطواء على الذات، واختيار عدم مخالطة الآخرين، واختيار الأماكن التي يقل فيها الناس

هناك نوعان من العزلة ينبغي أن نفرق بينهما:

#### عزلة طبيعية

وهي أن يحس المراهق نفسه بين فرد واحد  
قد يعزل في غرفته أو يجلس تحت شجرة  
وحيد، لمنزلة قصيرة ومتقطعة

وتعتبر هذه العزلة طبيعية لأنها تعبر عن  
حاجة نمائية عند المراهق، فلا خوف من  
اختلاء المراهق بنفسه، وفي مثل هذه  
الحالة نوصي بترك أبنائنا في عزلة  
وأن لا نقحم أنفسنا فيها، لأنهم يميلون  
في هذه المرحلة إلى الحلوة مع الداد





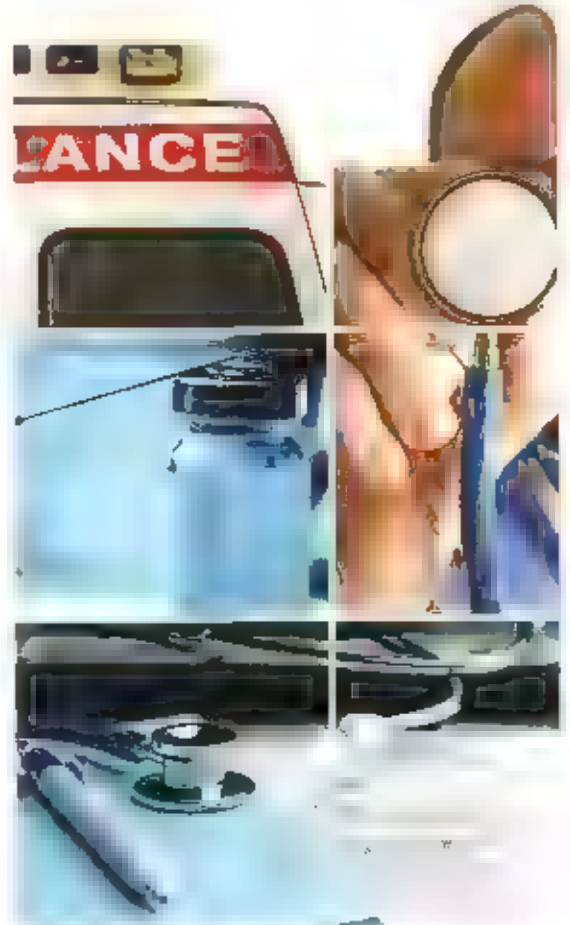
## عربة مرضية

وهي تشبه النوع الأول إلا أنها عربة مبالغ فيها  
وهم امر صها حلول الوقت كان يمكن ان يرهق  
لنوم وتيلة مسعرا هي غرقته، ويكون كثير  
الضرب. قليل الطعام ودا تحدث مع الاحرس  
نطق بكلمات قليلة. وعندما نلاحظ انه لم يعد  
يخرج مع رفاقه كعادته



هذه مؤشرات ترشدنا إلى أن  
عربة المراهق ليست طبيعية،  
وأنه يحتاج منا أن نساعد.

احترام عربة المراهق  
وحسن الظن به  
يعززان من ثقته  
بنفسه وبوالديه  
د. محمد الثويني

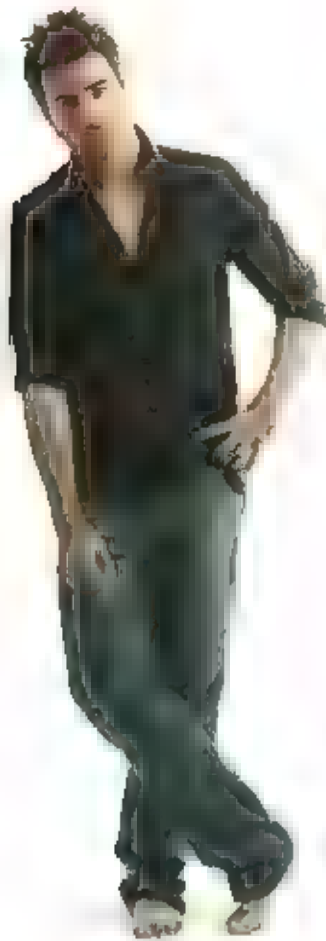




## الحزن والقلق والتوتر

وقبل أن يتدخل عند ملاحظتنا إحدى هذه الحالات يجب علينا أن نفهم وندرس كل حالة بشكل جيد، لنستطيع إيجاد الحلول العملية والإيجابية من تدخلنا.

د. محمد علي أبو سعد



### الغيت

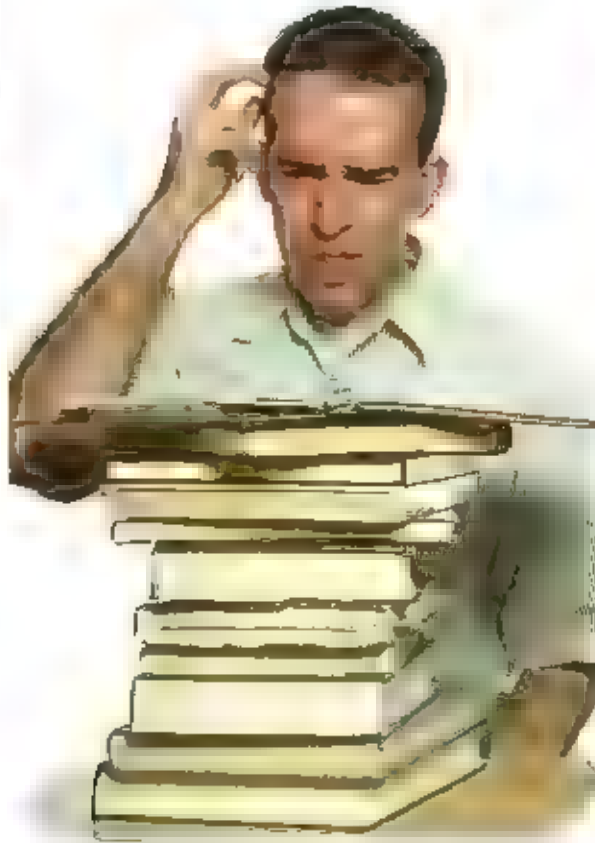
سعود سبي يدركم ليصل إلى تكية ويك  
في انقلب بيحة حذب معين في العباءة او  
مجنونة حذات من فقدان جرد و حسد  
مدية و مرصه و وضع حذب عمر عبد  
مادد و مرصه و الاسباب التي تخرج من  
تكية حذب في نفس

وكانت أمي قد فعلت لي كل  
الأمور التي كان يجب أن أفعلها  
والتي كنت أحتاجها لئلا أكون  
محتاجاً إلى أحد. لكن إذا تأملت  
والتي كنت أحتاجها لئلا أكون  
محتاجاً إلى أحد. لكن إذا تأملت  
والتي كنت أحتاجها لئلا أكون  
محتاجاً إلى أحد. لكن إذا تأملت



## التفكير

حاجته عن تسخير بعمق الأفكار والأصطرار، وانهم  
المبتغى بحوارات لمسفر، ويصمم سجعاً بانصو  
واستعمال الفكر، وقرقبة الشتر وعدم الارتياح - حبال لهم  
أو مشكلة متفرقة أو وشكة الوموع



فعندما نلاحظ حزناً  
مستمراً، أو قلقاً  
مستمراً، أو توتراً  
مستمراً، فهذه  
مؤشرات توجب  
علينا أن نتدخل  
لمساعدة المراهق.

«التوتر قد يؤثر على  
المستوى البدني أو  
الذهني أو الوجداني  
للمراهق» فيرا بيفر

## التوتر

نعاضم انصغط انفسى وتراكمه إلى حد ينع من  
الاسترخاء، ويحرم من النوم، ويشتر القدرة على  
التفكير، وقد ينع من تناول الطعام أو الاستمتاع  
بمره أو جلسة مع عائلة أو صديق.



## التشاؤم والسلبية

عندما نلاحظ التشاؤم والسلبية في عبارات المراهق وتصرفاته، فهذا يدفعنا إلى التدخل سريعاً لإنقاذه مما هو فيه.

### السلبية

هي طريقة تفكير حياة المراهق السلبية تعني أن يركز على المسئ والاحتمال بدلاً من النجاة والإنجاز السلبية تعني أن يفسر الظن بنفسك وقدرتك وتبني له السلبية تعني أن يظل يحبس في دائرة الشك مع الآخرين، وأن لا يتعاون معهم.

فعندما يبدأ يصف المراهق يصف نفسه بألفاظ سلبية، كأن يقول أنا إنسان قاسي في حياتي، أنا لا أستحق الحياة، أنا سبب شقاء من حولي، أو يكثر من تأنيب ضميره، أو ترداد لديه مشاعر الإحباط ورويات العصب، هذه كلها إشارات سلبية، قد تتحول إلى أمراض نفسية أو جسدية



قد يظهر على شكل عراض  
مختلفة أهمها:

التشاؤم وتوقع الفشل  
والإحباط والتشاؤم

من البداية التي لا ترى  
الأسباب الحقيقية للمشكلة  
والتي تجعلها

التشاؤم والتشاؤم  
التي تجعلها

فقدان المبالغة في  
الشكوك والتشاؤم

شخص لا يشك في  
من التناقص والتشاؤم  
والشكوك فقط



”تفاءلوا بالخير  
تجدوه“





## انخفاض مفاحي في الأداء المدرسي

يخصي المراهق أغلب سنواته الأولى على مقاعد الدراسة، ويستهلك المدرسة وأشطتها الصفه والاضميه الحرة الأكثر من وقته، ويكون النموذج الدراسي بمثابة سجل للمراهق. ويحط ذلك من حله فترة الامتحانات وما يصحبها من قلق وتوتر، حتى إن الأهل يشعرون المراهق بأن النموذج والصحف المدرسي أهم شيء في هذه المرحلة، بل ويهتمون بالحاسب الدراسي أكثر من غيره

الدراسة وطلب العلم متعة تنتهي بالبحار الدائم في كل جوانب الحياة.

## والأصل

إن يكون لدراسة متعة بل تنسج للمراهق، لأنها طريق البهاج ولا أدفع من قلب إنها من أمتع لحظات الحياة ولا تعرف متعة إلا من مزنها والتحق بغيرها، متعة التعلم لا نصدها متعة هي الحياة وخصوصاً لو يرتبط عند صاحبها بالعبادة، فطال العلم عاد لله

## لكن

عندما يكون المراهق منموفا دراسياً، ومتميزاً في التحصيل الدراسي، وموقداً على أمثاله، ثم فجأة ينحصر أدائه المدرسي، ويهبط من التميز إلى الضعف، عندها يجب أن نتدخل لتقديم المساعدة ومعرفة الأسباب





## فقدان المتعة بشكل عام

النحت عما يروح النفس حاجة إنسانية، والمراهق السوي عادة ما يمتنع حراً من وقته لممارسة ما يهواه وبجبه من ألعاب وهوايات

لأن هذه اللعبة أو تلك الهواية تحقق له المتعة، وهذا ما يلحظه الآباء عندما يراقبون أبناءهم وهم يلعبون، أو يشاركونهم اللعب.

كما نجد أن المراهق يميل إلى ممارسة لعبة معينة أو أكثر دون غيرها

المتعة

### لكن في بعض الحالات

تزول الرغبة في اللعب من نفس المراهق ويصعد الملل بشكل عام، ويظهر بشكل واضح أثناء ممارسته لهواياته وألعابه المفضلة أو الخروج مع أصحابه، وتظهر عنه مشاعر الملل والصح، وعدم الاستمتاع بالجلوس مع لعبته، وعدم استمتاعه بخصوصياته وأشياءه التي يملكها

فإذا شعرنا أن المراهق بدأ يفقد المتعة في فعل الأشياء التي يحبها خاصة الهوايات، فهذا مؤشر آخر بدفعنا للتدخل.

نحن لا نريد لأبنائنا  
أن يحيوا محسنت،  
بل نريد لهم أن  
يستمتعوا بحياتهم





## الإدمان

مضى لاحظنا أن المراهق مدمر على شيء، ولا يستطيع الإقلاع عنه أو تركه، عندها  
يحب أن نتدخل لمساعدة المراهق



## الإدمان هو

الدوام على الشيء، ولغته  
عند الإقلاع عنه أو قلة  
الدمع عند تركه، ولا يشترط  
أن يكون على شيء  
سريع أو خطاً أو مراً، بل قد  
يكون على أمر مباح سرراً

فمثلاً

قد يدمر المراهق على

الدخول إلى الانترنت، أو قد

يدمر مشاهدة التلفاز، أو ممارسة ألعاب

معبية خاصة الألعاب الإلكترونية، أو قد

يدمر على حب سماع الأغاني ولوسيقى،

وقد يتعلق ببعض التحوم والشخصيات

المشهورة تعلقاً يدفعه إلى تقليدهم

ومحاكائهم

الإدمان على شيء  
يخرم المراهق من  
عالم جميل يسكن  
خارج عرفته



## التخلي عن الأصدقاء

عندما ملحظ أنه قد ترك أحد أصدقائه، وتخلي عنه دون مسوع أو مبرر، يجب أن تدرك أن المراهق يمر بمرحلة غير طبيعية تتطلب منا التدخل.



كلمات لا تكاد تخلو منها حياة مراهق، لأن الانتماء إلى جماعة أصدقاء يعتبر حاجة نمائية أساسية للإنسان، وتتأكد هذه الحاجة في مرحلة المراهقة.

حين يشعر به هو إلى إسماعها من خلال قضاء كثير من وقتها مع زملائه ومشاركتهم في نشاطاتهم المختلفة، وكذا التعرف على أصدقائه.



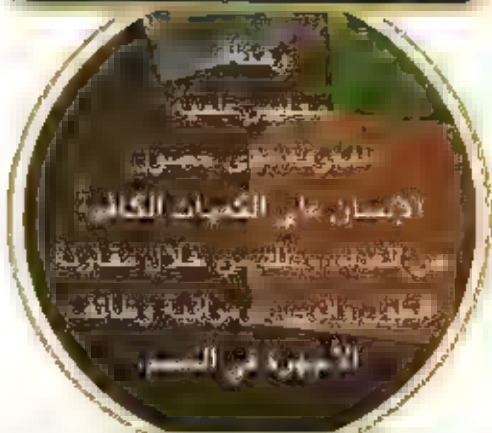
## فقدان الشهية

قد يكون السبب وراء التصل من الطعام هو الخوف من السممة، أو محاولة الحفاظ على الرشاقة وحاجبة الحسد، أو الخوف من الإصابه ببعض الأمراض، ومهما كانت لأسباب فإن علينا التدخل لمساعدة المراهق

«وكنوا واشربوا ولا تسرفوا» الاعراف 31



الطعام والشرب من الحاجات  
الضرورية (المادية) التي يحتاجها كل  
إنسان للعيش على قيد الحياة، ولممارسة  
نشاطاته المختلفة بما فيه نشاط



إذ ما لمسا ن فقد سقمه لكل آثد ومواص،  
لأن عاصبا عن هذا بسوك العدائي الحاطي،  
قد بصب المراهق بما يسميه أطلد بـ « فقد  
الشهية العصبي»

ولسبب ما قد يحمم المراهق شهيه  
للطعام أو بسبب عدم الرعه في الاكل،  
أو يكتم بالقليل من الطعام مما يؤدي  
لى الحاحه المبالغ فيها، وظهور الحسم  
بصورة غير طسعية.



## عادات سلبية

قد يظهر لدى المراهق بعض العادات السلبية التي لم تكن ضمن سلوكياته وهذه مؤشرات خطيرة لعابائه بمسبة بدأت ولا يدرك بها أنها إلى هملها ومن هذه المؤشرات:

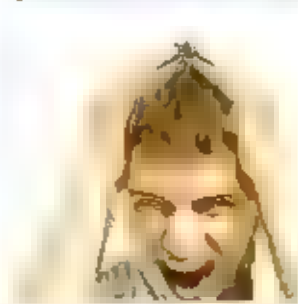
مص الأصابع

1



تفك شعر الراس

1



قضم الأظافر

1



رفع الحقيبة

1



كثرة النكاح

1



صرب الأسنان  
أثناء النوم

1





بالحقيقة ان ثوبك فاني لا يمكن علاجها بالكويك

للأباء والأمهات دون مشاركة في علاج

## أب مكابر يدفع الثمن غاليا

### قصة

حكى لي أم حائسي متحيرة بلتحة السئة الذي وصلت لها اسف  
لتي فعدت الشبهة واصبحت هيكلا عظميا ولم يسمع معف علام  
الطب البمسي لان عرض البت على الصيب المعالج جاء مباهر.

بالحقبة ان ثوبك فاني لا يمكن علاجها بالكويك  
والحل الوحيد هو لسر بها الى لندن. واكسوا لنا  
بالطب البمسي بالمعمل لو جلد بها فس ان نحتد  
حليها لا يمكن علاجها تقول الأم لا ادري كيف  
طوبوع روجي بومها ونحن على شفاق من الوصول  
لك وهو في قمة بداهة ويوم بسنه لشدة وبريد  
مقابيتك...

تقول الأم لاحظت على سبي بداية فمهاها لشبهة  
وبعراها وعرفت من أم صديمتها ان بسها تعافي من  
لسكل بسنه وانها جاعت في اسساره مع اسسها  
وأحدث معف بسنه اسساره هي وروحها ثم جلسين  
مع البت ولحمد لله ثمانيت البت للسقاء وعاد  
لحياتها الطسجه متموقة ونصبت لام منسسه أقعب  
والدها نصعوبة شديده حتى يأتي معي عدله وطلبت  
موعدا معك، وكنت ألح على الأخت شريا بشدة ان الحاله  
مسعجته وحصلت على موعد معك بعد أقل من شهر.  
وتوجهت مع روجي وجسب أنظر وهو غير مسمع ويسعد  
وبقول. هل انا لا أعرف تربية ابنتي؟ هل هذا الدكتور هو  
من سيعلمني كيف انعامل معها؟ ثم لنا يسعد العلاج  
لبمسي والكانرة ونصوب عالي حمت ان يصلك صوتته..  
وفي الاخير رجسا البت دور ان ندخل ونعرض الحاله  
عسك.. وبعد أيام اصبحت البت ندخل الحمام بعد كل  
وجبة اكل وبسرجع كل ما أكله وغم قلبه حتى شحب  
وجيها وهزل جسمها وبوها نكسر وبسشها وبصرخ..  
ثم اصابها هبوط في الصعك وهضت وعفا وأحسها  
لنطوارئ وبم تحويلنا إلى الطب البمسي الذي صدمت





# تذکر

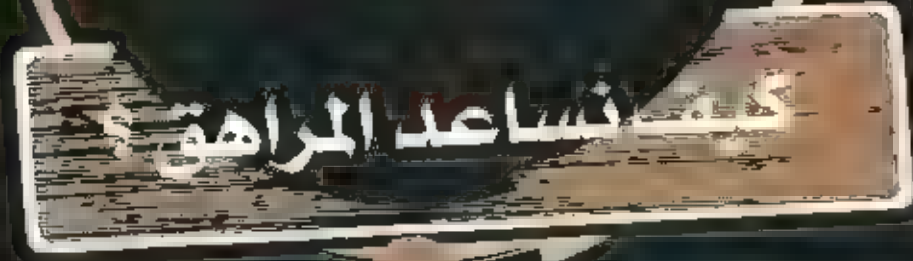
الإيجابية تعني التصرف بعقلانية

بعيدا عن الانانية والمكابرة

والاعتراف بوجه مشكلات









## إدارة مرحلة المراقبة



## سببا وجيها للمبادرة بطلب المساعدة

13

لكل مشكلة حل مهما بدت خطيره ومعقدة.



كلما رادت سرعة تعاملنا مع الموقف، سهلت عملية  
التعبير.





لا تكثرت نظرة الآخرين لك فجمع ابناء المراهقين يدركون  
تماما صعوبة المواقف التي قد تمر بها هذه المرحلة

## دكتور نمساني صديق يسنعين بي

قصة

جاءني في إحدى الدورات العربية دكتور نمساني وصديق وسبق أن حضر مرارا  
في فنون التعامل مع المراهقين وقدم الاستشارات والنصائح في هذا المجال  
يستشيرني في مشكلة عويصة بينه وبين ابنه لم يستطع تقديم حل لها ولا  
احتواء الابن الذي بدأ يتغلب على سلطة الاب ومبادئه

الاستشارة



أنا جد فخور ومعتز بك وسلوكك هنا وكونك تلجأ  
لي طلبا للمساعدة والتشجيع أنت في نفسك وأخبرني  
من لم يصل لعضر علمك بكتاب مثل ابن العربي  
وأفلا استطعت بمضيق الله أن أصبح بنده على الحق  
الحقيقي والمشكل العميق الذي من خارج الصورة  
ولعل هذا الموقع الذي لم يستطع الوصول إليه أكلني  
لاكتشاف المشكلة الحقيقية التي تعاني منها ولما  
وبين ابنه

وتفكرت استأجر ابنه في هذه الدورة التي كنت  
أرشدها في إحدى الدورات التي كنت أشارك فيها  
بعض الأحياء أن أطلب المساعدة من دكتور نمساني  
لنمسانسي وهو من قبل فلاحين وأهليين في  
مناحيل البصحة والأصوات النعومة في التعامل مع  
الذات والذي لم يبدع أحد في الشرق والغرب مثله



لا داعي للاستمرار في المعاناة طالما أن المساعدة متاحة...



ناكد دائما أنك لست وحدك. فهناك الكثيرون من حولك يمكنهم مساعدتك.

لا ينظر للأمور بسطحية ولا تؤجل العمل على حل أية مشكلة، لأن المشكلة التي لا تحل الآن ستظل قائمة في المستقبل، وربما تصفحت خطورتها وتطلب وقتاً أطول وحدها أكبر وتكلفة أكثر لحلها..



المشاكل التي لا تحل ولا تواجه قد تحول لأمراض  
نفسية أو سلوكيات شاذة أو إدمانات...

يتلمس المراهقون الشعور بالارتياح ويبحثون عنه  
مثلنا تماما.. ولو لم يصرحوا به..

يشعر الكثير من الأبناء بالضغط العصبي الشديد جراء  
المشكلات التي يواجهونها في التعامل مع آبائهم..  
وإذا لم يبادروا بطلب المساعدة تحول الضغط عليهم  
لمعاناة بلا حدود..





أدراك أن طلب النصع والاستشارة التربوية والنفسية ليس عبثاً، ولا دليلاً على قصور شخصي ما أو بائساً

تعتبر الراحة والطمأنينة التي تشعر بها عند تعلم طرق ووسائل محبلة للنحكم بأمور الحياة أمراً رائعاً يسدح أن نبذل لأجله قصارى جهدنا.

## ثناء وارتياح بعد كل دورة

بعد كل دورة لي عن التربيـه (أطفال أو مراهقين) تصلني مشاعر الارتياح الكبيرة ورسائل الحضور ودعائهم وثقتهم بلا حدود للارتياح النفسي الذي وصونوا أنه وبحلول بسيطه قد سادوا بها مع بداهتهم من ضغط الشدائد كما هي عندنا مع

مصطفى دويك





يصبح العايش مع المراهقين أكثر سهولة. بل وربما أكثر روعة ومنعة إذا احدا التحكم في تصرفاتنا معهم

12

نمكننا جميعا نعلم كيفية إدارة الحياة بشكل أفضل..

13





## من الذي يتدخل

الأصل أن الاهل ( خاصة الأب والأم ) هم أولى الناس بالتدخل لتقديم المساعدة للمراهق، بحكم أنهم الأقرب إليه، والمطلعون على أحواله وسلوكياته، ثم يأتي في المرتبة الثانية المربون الذين يتعاملون مع المراهق في المدرسة أو المحاليس الكشفية أو . أو

ولكن





كثيرا ما تأتيني  
حالات شديدة  
ومستعصية لدى  
بعض المراهقين ..



والسبب وللأسف ليس في الأعراض  
التي ذكرت سالفا وإنما محاولة  
علاجها على يد غير المختصين  
هي التي أدت إلى تدمير نفسيات  
وتحطيم شخصيات ..





## أنت دلوعة ما فيك شيء!!

### قصة

جاءتني أم تسليمني في بيتنا المراهقة والتي كنت عقدها وتزوجت من فترة قصيرة.

دخلت البيت في حالة اكتئاب وسكاه مستمر منذ يومها الأول من زواجها.

أخذتها أمها الطيبة الحريصة علي بيتها إلى أخت أسياسية لأعرف عنها شيئاً إلا أنها ليست مختصة ولكنها مجتهدة.

وبدأت لي معهم البيت ومعاناتها وتساعدنا

فألت لها أنت دلوعة لا تعالين من أي شيء

وطلبت جاني أسرة زوجها وكلمتهم وطلبت

منهم أحد حروسهم لأنها فقط تتنازع

معهم (المرأة) كما في الحزن النفسية وأدخل أسرتها

في مشاكل لا تعد ولا تحصى في الدنيا وأصبحت

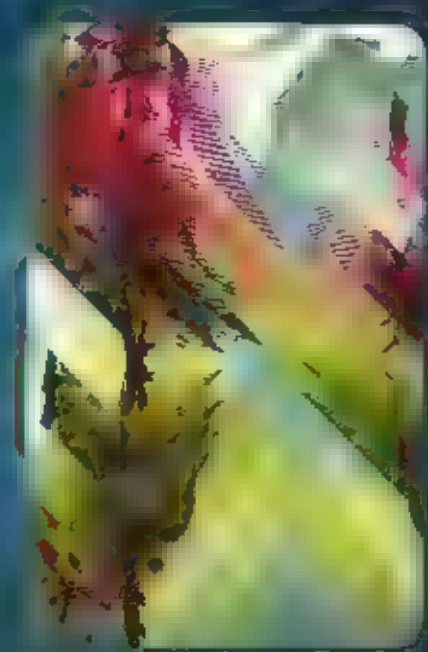
تتنازع اجتماعية مع أسرة الزوج والتهديد

بأنهم (المرأة) كما في الحزن النفسية وأدخل أسرتها

في مشاكل لا تعد ولا تحصى في الدنيا وأصبحت

تتنازع اجتماعية مع أسرة الزوج والتهديد

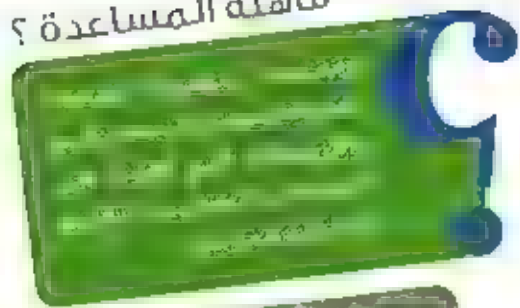
بأنهم (المرأة) كما في الحزن النفسية وأدخل أسرتها



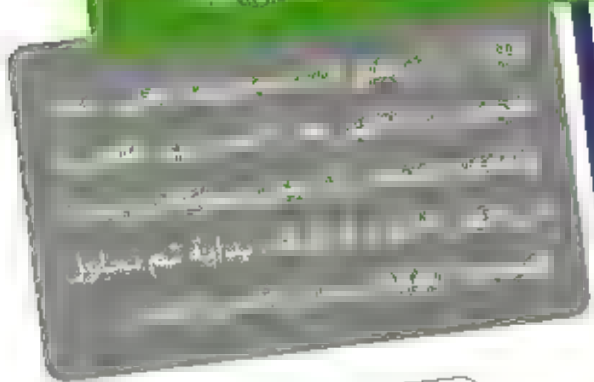
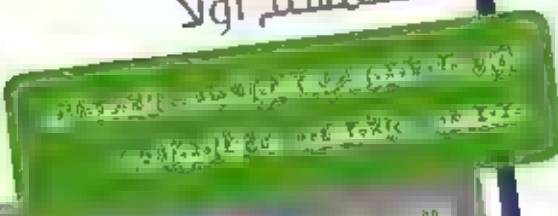
أحرص على المختص لا المدعي. فالكثيرون يفسدون من حيث يريدون الإصلاح..



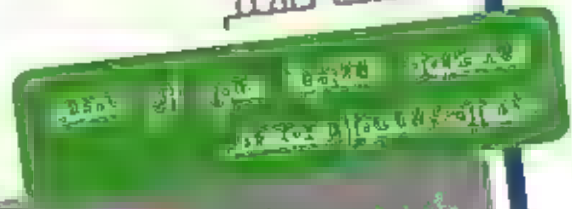
ماهية المساعدة ؟



تفهمهم أولاً

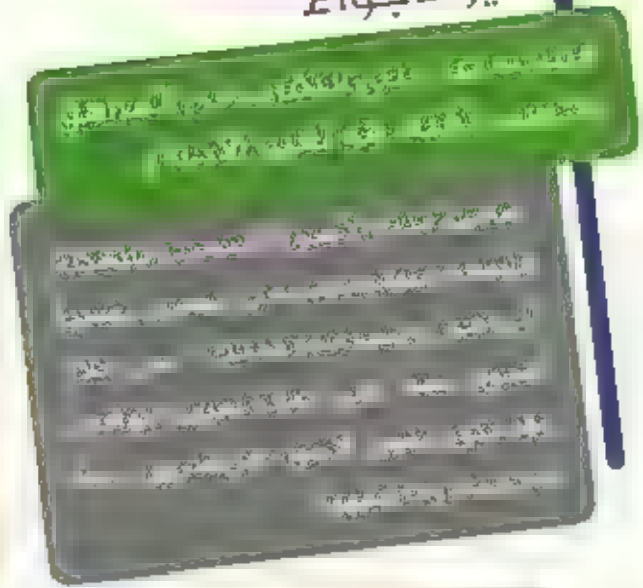
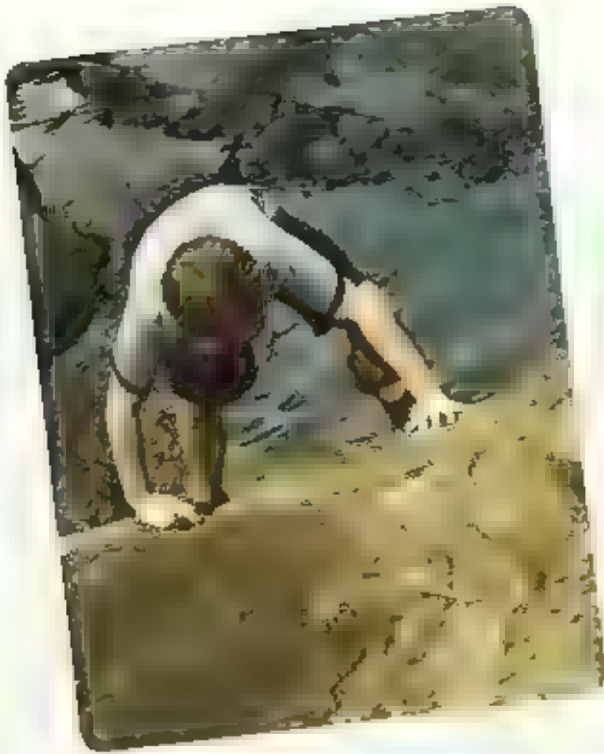


أنصت لهم

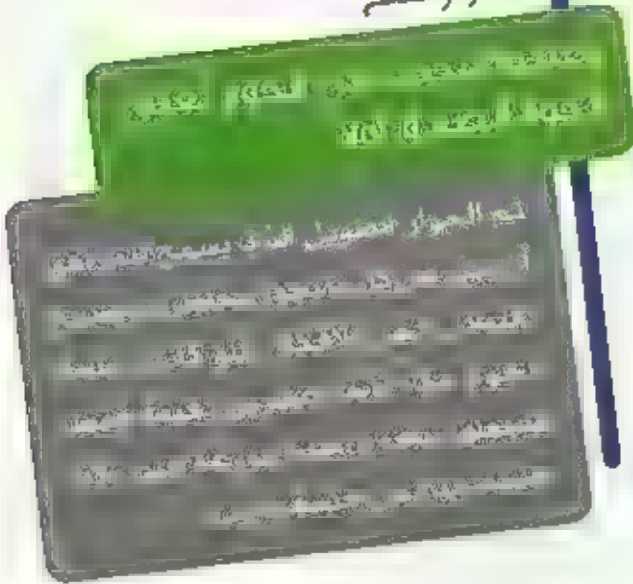




# غير الأجواء

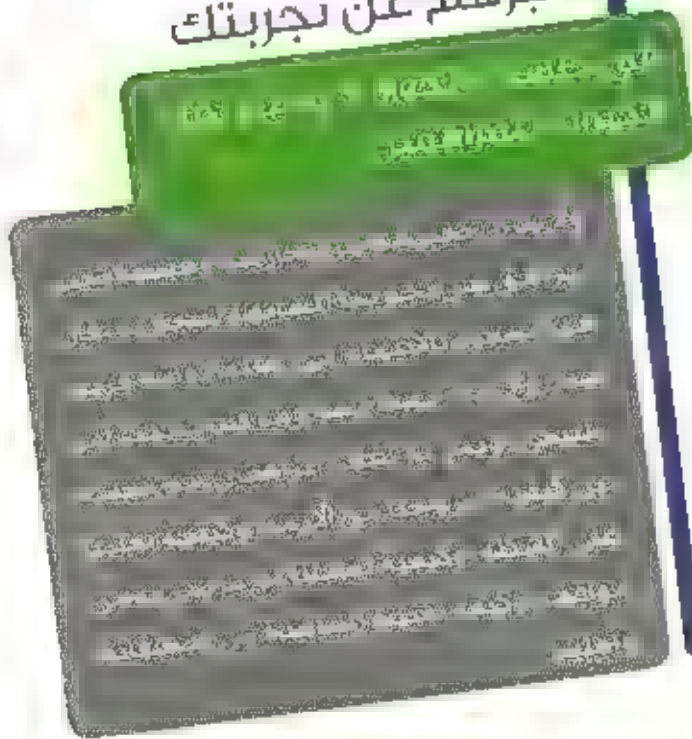


# حاورهم

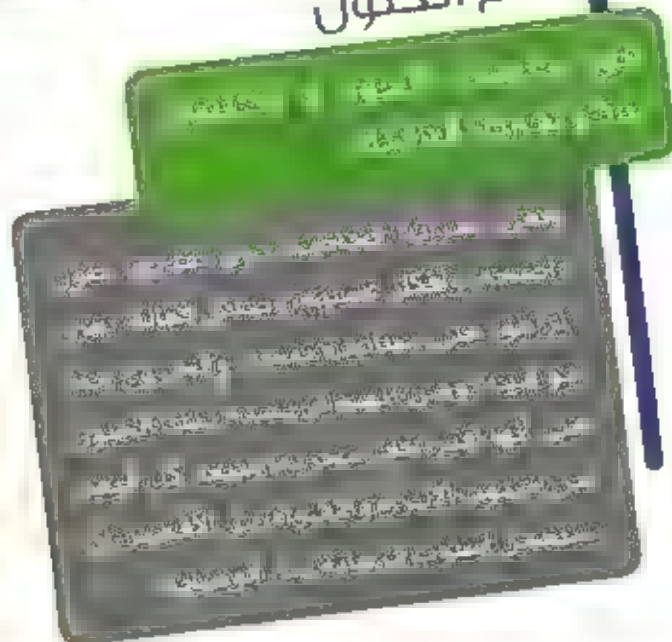




## أخبرهم عن تجربتك



## قدم الحلول





## أشركهم في أنشطة

أشركهم في أنشطة متنوعة مثل:

- الرياضة
- الترفيه
- التعليم
- العمل

من أجل تحقيق أهدافنا في:

- تعزيز الوعي
- بالتغيير
- والتغيير
- والتغيير



محمدي أبو سعد

## غير الروتين

غير الروتين في:

- العمل
- الترفيه
- التعليم
- الرياضة

من أجل تحقيق أهدافنا في:

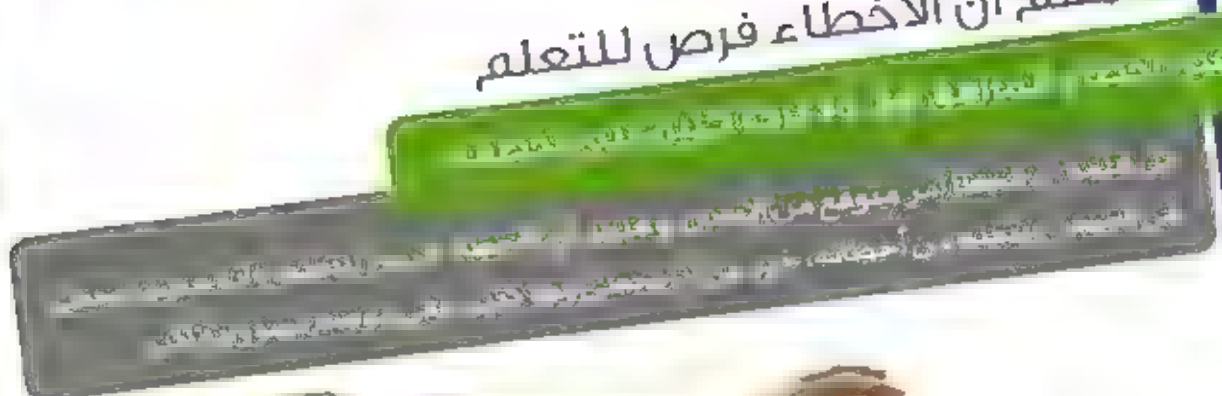
- تعزيز الوعي
- بالتغيير
- والتغيير
- والتغيير

محمدي أبو سعد





علمهم أن الأخطاء فرص للتعلم



"الإدمان على شيء  
يحرم المراهق من  
عالم جميل يسكن  
خارج عرفته"



الصراخ: اخرس

الوعظ: تعرف ماذا كان عليك فعله لماذا لم تفعله ؟ أنا أخجل أن تكون ابني.

المقارنة: السنة الماضية كان أخوك طالبا عندي وهو طالب ذكي .

التهديد: إذا لم تتوقف الآن .. فسأرسلك للمدير .

التذمر: من سيرتب غرفتك، نبهتك أكثر من عشر مرات .

التجريم: لماذا فعلت هذا، بعد كل ما عملته من أجلك .

التشكيك: لا أعتقد أنك ستقبل في أي جامعة .



# إنسرافة

## توقعات فوق العادة

تكثر من حكايات العرب قدامهم

عن توقعات الآباء فوق العادة ..

تنبؤاتهم بآفاق المستقبل

والأحداث التي ستحدث في

الأولاد ..

تنبؤاتهم بآفاق المستقبل

والأحداث التي ستحدث في

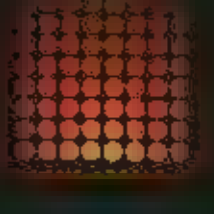
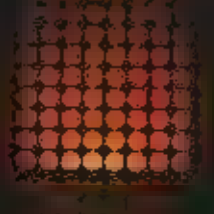
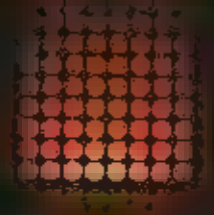
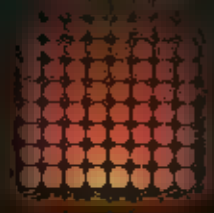
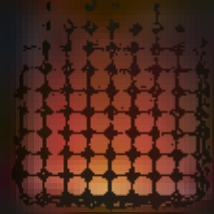
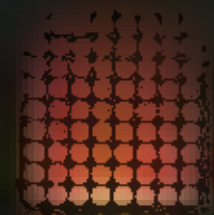
الأولاد ..

تنبؤاتهم بآفاق المستقبل

والأحداث التي ستحدث في



# المراجع والمصادر





## المراجع التريبي

## المؤلف

- |  |                            |
|--|----------------------------|
| سيكلوحيه المراهى المسلم لعاصر                        | عبد الرحمن العيسوي / ١٩٨٧م |
| تربية العظماء  | جمال لحوشي / ٢٠٠١م         |
| كيف نتمتع بالسعادة في حياتك                          | هادي المدرسي / ٢٠٠٥م       |
| صحة النجاح   | د. أكرم رضا / ٢٠٠٤م        |
| رحلة في عمق النفس                                    | كمال عويضة / ١٩٩٦م         |
| أطلس اليوم رجال الغد                                 | ميشال حتي / ٢٠١٧م          |
| أطلسنا هي مرحلة بلوغ وما بعدها                       | شحاتة محروس                |
| عيون الأخيار   | ابن قنينة لديتوري          |
| التربية الإبحاسه من خلال إشباع الحاجات النفسية للطفل | د مصطفى أبو سعد / ٢٠٠٨م    |
| الحوار وبناء شخصية الطفل                             | سلمان خلف الله / ١٤١٩هـ    |
| أخبار الحمقى والمعلمين                               | ابن الحوري                 |
| الحور في المرآة ( رسالة ماجستير عن مشوره )           | معن صمره / ٢٠٠٥م           |
| الرسالة المعنية هي تسكوت وملازمة البيوت              | ابن البناء / ١٤٠٩هـ        |
| تاريخ الحلاء   | السيوطي / ١٩٥٢م            |
| تعديل المسوك الإنساني                                | جمال الخطيب / ٢٠٠٣م        |



- قوة للمكسر  
 ربح بذلك  
 كيف تمارس الترويج عن نفسك  
 دليل الآباء والمعلمين في مواجهة المشكلات اليومية للأطفال  
 والمراهقين  
 التدخل إلى علم نفس النمو  
 أطفال بلا مشاكل أدهار بلا أشواك  
 دورة مهارات التعامل مع المراهقين
- ابراهيم المقي، ٢٠٠٥م  
 د. عبد الله الملحم/ ٢٠٠٩م  
 هادي المدرسي/ ٢٠٠٥م  
 سعاد بهادر ١٩٤٨م  
 عباس عوض/ ١٩٩٩م  
 موزة المالك/ ١٩٩٦م  
 يوسف السعادة

### الدراسات الاستقصائية

- كيف تتخلص من القلق وتبدأ الحياة  
 كيف تمولها للمراهقين  
 أطفال جيدون صنعوا الطباخ  
 كيف تستمتع بحياتك وعملك  
 كتاب السعادة  
 الأسلوب الأمثل في تربية المراهقين  
 السلوك هو كل شيء  
 سيكولوجية السعادة
- ديل كارينجي/ ٢٠٠٧م  
 ريتشارد دهمان/ ٢٠٠٣م  
 جويس ديسبي/ ٢٠٠٧م  
 ديل كارينجي/ ٢٠٠٧م  
 هبشر سامرز/ أن واتسون  
 ٢٠٠٧م  
 جون هونثير/ ٢٠٠٧م  
 بيحي أندرسون/ ٢٠٠٧م  
 مايكل أرجانل/ ٢٠٠٤م

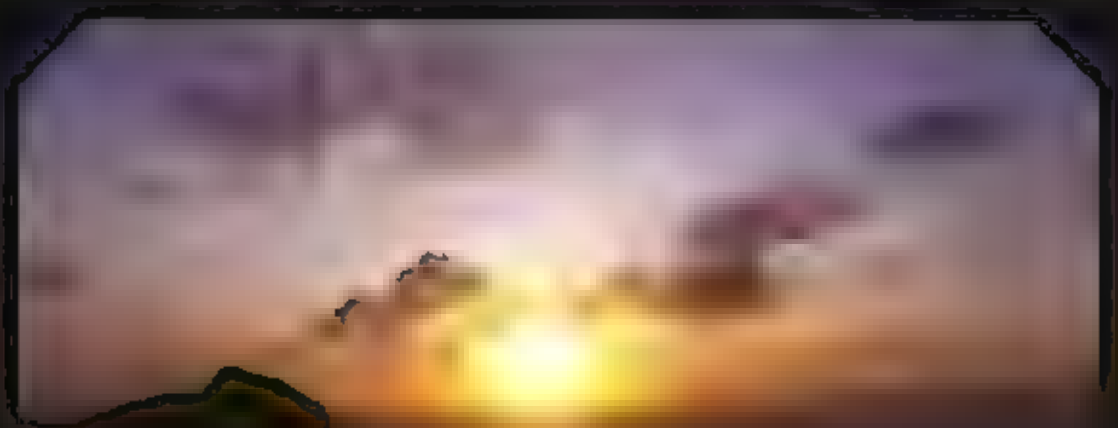


التفكير الإيجابي	دورلنغ كيندرسلي/ ٢٠٠٥م
لراحة التامة من التوتر	فيرا بيصر/ ٢٠٠٧م
كيف تكسب الاصدقاء	ديل كارينجي/ ١٩٩٨م
نعم تستطيع	سام ديب- ثيل سبسمان/ ٢٠٠٨م
الثقة المصورية	بول ماكينا/ ٢٠٠٧م
كيف تكسب الثروة والسحاح والمباداة	ديل كارينجي/ ١٩٨٨م
كيف تحصل على ما تريد وتحب ما لديك	جون جراي/ ٢٠٠٨م
عاشتي اولا	د. قبل ماكجرو/ ٢٠٠٨م
ما يحاجه الاطفال للنجاح في حياتهم	بيتر سيسون واخرون/ ٢٠٠٥م
كيف نفهم أطفالنا	مارغو وايدل/ ٢٠٠٨م
اسباب	ستيفن عيلر/ ٢٠٠٦م
دائرة مرحلة المراهقة	كين ميلور- البرايت ملور

## المجلات والدراسات

جريدة الزمان	العدد ( ٣١٩٨ ) سنة / ٢٠٠٨م
محلة جامعة الإمام محمد بن سعود	العدد ( ٤٩ ) سنة / ١٤٢٦هـ
محلة ولدي	العدد ( ٧٨ ) سنة / ٢٠٠٥م
محلة سبي ( محلة منحصصة في الدكاء العاطفي )	سنة اعداد





ختاما



وَأَمَّا الْفِتْنَةُ فَكُلٌّ مِنَ الْأَشْيَاءِ الْمُفْسِدَةِ  
وَالْجَاهِلِيَّةِ وَالْجَاهِلِيَّةُ الْأَوَّلَى وَالْجَاهِلِيَّةُ  
الْآخِرَةُ وَالْجَاهِلِيَّةُ الْآخِرَةُ أَكْبَرُ مِنَ  
الْجَاهِلِيَّةِ الْأَوَّلَى وَالْجَاهِلِيَّةُ الْآخِرَةُ  
أَكْبَرُ مِنَ الْجَاهِلِيَّةِ الْأَوَّلَى

وَأَمَّا الْفِتْنَةُ فَكُلٌّ مِنَ الْأَشْيَاءِ الْمُفْسِدَةِ  
وَالْجَاهِلِيَّةِ وَالْجَاهِلِيَّةُ الْأَوَّلَى وَالْجَاهِلِيَّةُ  
الْآخِرَةُ وَالْجَاهِلِيَّةُ الْآخِرَةُ أَكْبَرُ مِنَ  
الْجَاهِلِيَّةِ الْأَوَّلَى وَالْجَاهِلِيَّةُ الْآخِرَةُ  
أَكْبَرُ مِنَ الْجَاهِلِيَّةِ الْأَوَّلَى

وَأَمَّا الْفِتْنَةُ فَكُلٌّ مِنَ الْأَشْيَاءِ الْمُفْسِدَةِ  
وَالْجَاهِلِيَّةِ وَالْجَاهِلِيَّةُ الْأَوَّلَى وَالْجَاهِلِيَّةُ  
الْآخِرَةُ وَالْجَاهِلِيَّةُ الْآخِرَةُ أَكْبَرُ مِنَ  
الْجَاهِلِيَّةِ الْأَوَّلَى وَالْجَاهِلِيَّةُ الْآخِرَةُ  
أَكْبَرُ مِنَ الْجَاهِلِيَّةِ الْأَوَّلَى

وَأَمَّا الْفِتْنَةُ فَكُلٌّ مِنَ الْأَشْيَاءِ الْمُفْسِدَةِ  
وَالْجَاهِلِيَّةِ وَالْجَاهِلِيَّةُ الْأَوَّلَى وَالْجَاهِلِيَّةُ  
الْآخِرَةُ وَالْجَاهِلِيَّةُ الْآخِرَةُ أَكْبَرُ مِنَ  
الْجَاهِلِيَّةِ الْأَوَّلَى وَالْجَاهِلِيَّةُ الْآخِرَةُ  
أَكْبَرُ مِنَ الْجَاهِلِيَّةِ الْأَوَّلَى

### وَبِإِلَهِ التَّوْقِيفِ

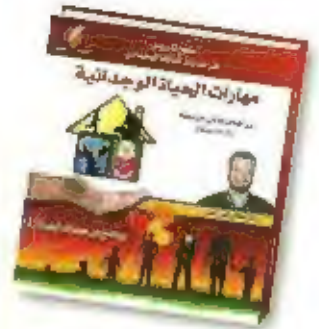
وَبِإِلَهِ التَّوْقِيفِ

وَبِإِلَهِ التَّوْقِيفِ



أروع إصداراتنا

اقرأ









أروع إصداراتنا

اقرأ



شيكات المحبة







د. مصطفى أبوسعد

المؤلف في سطور

من مؤلفاته:

- الوالدية الإيجابية : الحاجات النفسية للطفل
- استراتيجيات التربية الإيجابية.
- التقدير الذاتي للطفل.
- الأطفال المزعجون.
- مهارات الحبة الوجدانية.
- برامج مرئية وسمعية بالعديد من القنوات الفضائية والإذاعات الحرة.

- استشاري نفسي وتربوي .
- دكتوراه في علم النفس التربوي .
- ماجستير في الإرشاد النفسي (علم النفس العيادي ) .
- دبلوم دراسات عليا في التسويق والاتصال .
- دبلوم اختيار القدرات لدى الأطفال وقياس الذكاء (مبنية ) .
- شهادة الممارسة المهنية التخصصية في الإرشاد النفسي (أكاديمية متشغلان للدراسات النفسية - الولايات المتحدة الأمريكية).
- ماستر تدريب في التقنية الذاتية.
- عضو جمعية الصحفيين الإقليميين.
- عضو جمعية الصحفيين الكويتية.



ISBN 978999069951-2



9 789990 699517